آمال البرعي

مدركات ما بعد العمر الإفتراضي

خبرات حياتية

اسم الكتاب: مدركات ما بعد العمر الافتراضي

تأليف: آمال البرعي

الإخراج الداخلي: د. شيماء محمد بوطالب

تدقيق لغوي: هدية علي

تصميم الغلاف: محمد علي

الطبعة الأولى: 2023

رقم الإيداع: 25483 /2022

الترقيم الدولي: 6- 5 - 978-977-86406





مزاج الكتب

ج.م.ع

الإسكندرية

Email: mazagelkotob@gmail.com

Mobile: 01024541339

إهداء

إلى كيانات أهدت روحي كيانها ونفسي سموها وقلبي سكينته.
أولادي عبق الحياة ونسيم الروح محمد -نوران- أحمد وأزواجهم وذرياتهم.

أيضًا إلى كيانات زلزل كياني غيابها.
أمي الحبيبة، –زوجي الكريم عرفان حبيب– توأم روحي ميرفت.
وكيانات أخرى أدين لها بكل التقدير لا يتسع المكان لذكرهم ولكنهم في عمق الوجدان.

آمال البرعي

مقدمة

هنا و أنا أقف على أعتاب لقائي بكم بين سطورهذا الكتاب أدعو الله عز وجل أن يكون أدركني بإلهامه وصغتُ لكم فكرًا تنمويًا مميزًا يُسهم ولو بقدرٍ يسير في تحفيز الوعي الإدراكي لدينا؛ لاستنهاض قِيمنا التفاعلية مع ذواتنا وذوات الآخرين بشكل إيجابي، يُضفي على تواصلنا الفكري والوجداني نكهة التميز المبدع على كافة الأصعدة. فالعلم والثقافة هما بوابة النجاح لبَثّ قيم التحضر والتقدم لدى المجتمعات.. بالإضافة إلى نشر الوعي التنموي لدى الأفراد كصيغة جديدة ومحاولة جدّية للتغيير والتجديد؛ فانتهاج الفكر التنموي هو أسرع الطرق لإحراز النجاح والتقدّم على كل المستويات الحياتية سواء على المستوى الشخصي أو المهني أو على مستوى العلاقات الإنسانية.. وفقنا الله و إياكم لما يحبه ويرضاه.

كيان

جزء أول

الانطلاقة

الآن وها نحن على مشارف اللقاء..

حائرة أنا أكثر منك.. كل ما أعرفه أني سأُصيغُني فكرًا تنهل منه ما شئت تُرى ما الذي سوف يجمعُنا؟ ماذا تنتظر أنت مني عزيزي المتلقي، وما الذي تتوقع أن أُقدمه أنا لك

مما هدانا إليه الله من معرفة؟

وبسم الله نبدأ.

دعوة

ولتقبل دعوتي إليك

الآن..

فورًا..

وبأسرعِ وقت.

انهض.. انفض عنك كل ما علق بك من غبار الوقت الضائع.
انطلق.. لا تبحث عمن يُطلق الوهج داخلك بل كن أنت بذاتك الوهج الذي سوف يُشع فيُضئ لك الطريق بل وللآخرين.. هل تسمع ذلك الصوت الآتي من بعيـــد، من عمق العمق في داخلك؟ استجب له، ودعه يأخذ بيدك، يدفعك ويسمو بك إلى حيث تستحق.
فأنت الأحق بإدراك ذاتك وتقديرها، ومكافأتها بما تُقدر به نعمة الله عليك.. "ولإن شكرتم لأزيدنكم".
فالشكر هو طاقة الرضا التي تمنحك الطمأنينة والسكينة فلا تبخل على نفسك بها.
والآن..
انطلاقة نحو الهدف..

وأعلن التحدي...

لا تابوهات مقدسة بعد اليوم.

فالقاعدة هي التغيير والتجديد والتطوير، وإن اعتمدنا الأصالة كقاعدة للانطلاق، والاستمرار، والتقدم والنجاح

لذا ليس عليك قهر ذاتك وحصارها بسياج الواهم الرافض لكل جديد.

تمتّع بروح المغامرة والمثابرة.. امتلك مقومات النجاح والتميز لتصنع كينونتك بإرادتك، ولن يتسنى لك ذلك إلا باتباع طريقة فعالة لتحسين التفكير، وتعلم أدوات التفكير وتنظيم العقل، واتباع استراتيجيات تطوير الذات والتطوير العام والشامل بالتفكير.

تمهيد

ما هي التنمية البشرية؟

قد يتساءل البعض عن مفهوم التنمية البشرية وما هو المقصود بها.. مفهومي الشخصي

ببساطة شديدة جدًا هي محاولة لإطلاق وتحرير الذات البشرية وتفعيل طاقاتها على كل المستويات بشكل إيجابي، وهدم العوائق، واكتساب الخبرات، وتنمية القدرات، وتطوير المهارات.

أهمية التنمية البشرية

هي دعوة صريحة لاكتشاف الذات

تسعى لإطلاق الوهج داخل النفس البشرية والذي يُحررها من الجمود على كل المستويات.

تحفيز القدرات الإبداعية لدى الإنسان.

اكتساب مهارات خاصة تدعم القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات.

تحفيز مستويات الطاقة وتفعيل التقنية الذاتية على المستوى العقلي والوجداني.

الارتقاء بالفكر وتهذيب السلوك.

كيانك

الطبيعة البشرية (النفس) ليست آلة ترصدها النظريات العلمية ولا تخضع لمقاييس إحصائية معينة،
ولكنها تخضع لدراسات كيفية فلكل شخصية طبيعتها الخاصة ودوافعها النفسية؛ لذا فمجال التنمية البشرية لا يعتمد على النظريات البحثية الأكاديمية ولكنه يُقدّم التجارب الحياتية والخبرات المعرفية للكيان الإنساني عن طريق التدريب والتوجيه، وتفعيل الطاقات التي تُساعدك على تحرير ذاتك وأفكارك وتخلّصك من التشويش الفكري والنفسي والعاطفي تجاه نفسك وتجاه الآخرين.
لذا هي الوسيلة الأمثل لتهيئة كيانك كمستقبل وأيضًا كمرسل قادر على دعم كيانك بما هو أهل له..

ما معنى كيان؟

هو ذاك الإطار الذي يضم الروح، النفس، الجسد كمنظومة إنسانية لها متطلباتها وحقوقها وعليها واجباتها

فلا يُمكن لهذا الكيان أن يتوازن ويكتمل إلا في مرحلة النضوج الفكري والنفسي والعاطفي..

كيف يتحقق لنا النضج الكينوني على المستوى النفسي والفكري والعاطفي؟

بدايةً علينا إدراك ماهية الجسد والنفس والروح وما هي متطلبات الكفاية والإشباع لكل منهم.

فلكلٍ منهم هوية يتطلب إثباتها الإشباع بكل الوسائل المتاحة التي تُعزز هذا الكيان، وتمنحه القدرة على التواصل الذاتي، ومن ثم التواصل مع الآخر بشكلٍ مُتوازن ومُتسق مع مفردات وتفاصيل الحياة.

لذا فإن للجسد متطلباته البيولوجية والفسيولوجية والتي تتحقق عن طريق إشباع الغرائز المتباينة وأداء الوظائف الحيوية لهذا الجسد.

وللنفس متطلباتها السيكولوجية التي تتأثر بالعوامل النفسية وطبيعة الشخصية، والوسط المحيط بها وبذلك يتحقق لها التوازن والتكيف والتواصل الإنساني الإيجابي.
أما الروح فإثبات هويتها يدعمه حالة الرضا والقناعة والعقيدة الإيمانية التي تسمو وترتقي بها فتتكامل منظومة الكيان السوي المدرك لقيم الحياة التي خُلق من أجلها بنجاح.

صياغة كيان الطفل

لكم أن تفخروا أيها الآباء والأمهات أن وهبتم مسئولية صياغة كيان أطفالكم

فبداية هذا الكيان في أمسّ الحاجة لغرس جذور قيمية تشكل هويته، وعقيدته وانتماءاته

فتلك الجذور ستنبت أفرعًا، لكل فرعٍ منها قيمة أخلاقية وفكرية ونفسية ووجدانية

تؤهله للاتساق ذاتيًا واجتماعيًا، وتُشكّل أيدلوجيته الحياتية لبقية عمره كشخصٍ مسئوول بعد ذلك عن نفسه وعن نتاج ما يتفرّع من جذوره هو شخصيًا.

ما هي الجذور القيمية التي نتبناها لتنشئة كيانات ناجحة ومتزنة ؟

الهوية

فالهوية الشخصية من أهم القيم التي يجب أن نحرص على إدراكها بكياننا الواعي، وتأصيلها في وجدان أطفالنا حيث التأكيد، ودعم الهوية الذكورية عند الطفل الذكر، ودعم وتأكيد الهوية الأنثوية لدى الطفلة الأنثى لمساعدتهم في تكوين شخصيتهم بشكل سوي ومتوازن.

الثقة

فالكيان الواثق يعتمد على نفسه ويمتلك القدرة على مواجهة المشكلات ومحاولة إيجاد الحلول، كذلك لديه القدرة على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب.

المرونة

حيث أن المرونة تُضفي سمة رائعة للشخصية بما يُحقق لها الاتساق والتناغم مع الذات، ومع الآخرين بدون تعقيدات التشبث أو التعنّت الذي يعتمده البعض كمنهج فكري
والوقوف عند نقطة البدء دومًا دون محاولة تخطيها.

الإبداع

فالإبداع يعني أن لك رؤية استثنائية للحكم على الأمور ومن ثم طرح البدائل والخيار فيما بينها بزاوية معالجة مختلفة عن الآخرين.

الثقافة

والمقصود هنا الثقافة بمفهومها الحقيقي الذي لا يتوقف فقط على تحصيل العلوم ونيل الدرجات العلمية فالتعليم والحصول على الشهادات يجعلك متخصصًا في مجال ما وليس مثقفًا.. أما الثقافة هي أن تكون أنت منتجًا للفكر وصاحب رؤية إدراكية تُسهم في تشكيل وعي وإدراك الآخرين لمواطن يعجزون بفردية تفكيرهم من الوصول إليها.

النضج

وليس المقصود هنا أيضًا النضج الناتج عن التقدم في العمر؛ لأن في اعتقادي الشخصي أن لكل مرحلة من تكوين كياناتنا تتطلب نضجًا بشكلٍ ما في إدراك تفاصيل الحياة بمفهومٍ خاص لكل شخصية وفقًا لنمط تفكيرها ومدى قدرتها على تحقيق التطور الذاتي معرفيًا ووجدانيًا.

خطوات النجاح في إدارة الذات وخلق كيان خاص ومميز

_أن تكون نفســـك التي يمكنك التواصــل معها أولًا مما يمنحك القدرة على التواصل مع الآخرين.
كيف يمكنك أن تكون نفسك؟

_ أن تكون محسنًا الظن بما منحك الله من مواهب وقدرات تدعمها بفكرك الإيجابي. أي كن أول المؤمنين بذاتك وآخر الكافرين بها فتقديرك لذاتك يمنحك القدرة على تقدير ذوات الآخرين.

_ أن تكون لديك القدرة على إنتاج الفكر ولســـت مجرد متلقٍ لأفكار الآخرين.

_ أطلق الوهج في داخلك لينعكس أثره عليك وعلى كل ما حولك بتنزيه النفس والسمو بها بإعلاء قيم الحب والخير والعدل.

_ تبنّي وجهات نظر محايدة تحترم وجهات النظر المخالفة لك حيث عليك احترام الثقافات والأجناس والأعراف المختلفة.

_ أن تكون لك مرجعيتك الخاصـــة بك وبمجتمعك، وأن تتمتع بحرية القبول والرفض والممارسة والتعبير عن نفسك.

ما الذي يقف حائلا بينك وبين نفسك؟

هناك الكثير من العوائق التي تمنعك من أن تكون نفسك أهمها: الضغوط الاجتماعية، والأعراف، والتقاليد المجتمعية.

حيث أنك مضطر دائمًا لأن تكون شخصيتين؛ الأولى تسعى لإرضاءك، والأخرى تُصارع لإرضاء الآخرين.. ومن هنا تتولد الازدواجية التي تتنافى مع الطبيعة البشرية فتُشكّل عبئًا وضغطًا نفسيًا يقف حاجزًا نفسيًا للوصول لحالة الرضا والتصالح مع النفس..

لذا عليك التغلب على هذا بالتوازن والمرونة، والخبرات الحياتية المتنوعةوالمختلفة.

معايير الكيان الناجح

* كن أنت ظهيرًا لنفسك والداعم الحقيقي لها وأول المؤمنين بها.

إعمال العقل وفن إدارة الذات.

الإدارة على كل المستويات فنٌ قبل أن تكون فكر تنظيمي محترف. فالقُدرة على الإدارة بشكلٍ عام لا تتطلب قدرات قياديّة خاصة بقدر ما تتطلب وعيًا بما هو متاح من إمكانات فعلية، وما تتطلبه المتغيرات في الوسط المحيط وإمكانية وضع الأمور في نطاق السيطرة؛

لذا علينا أولًا إدراك أنفسنا وإدارة ذواتنا بحميمية نعلن بها عما بداخلنا من طاقات إيجابية وبصيرة واعية تُخرجنا من دائرة الوقوف.

محلك سر..

القدرة على تطوير الذات

بامتلاك أدواتك، ومفرداتك الحياتية، واكتشاف العناصر الإيجابية المبدعة في داخلك وأن تتسم ملامح شخصيتك بالتفرد وألا تكون مستنسخة من آخرين.

ألا تبدد طاقتك فيما لا يفيد حيث الاستغلال الأمثل لمواردك واستثمار وقتك وجهدك.

تنمية مهارات التفكير الناقد فهو الذي يُمكنك من تطوير مساراتك وتقييمها بهدف التقويم على كل المستويات الحياتيه فكريًا واجتماعيًا ووجدانيًا ومهنيًا..

الإيمان بقدراتك أنك تستطيع طالما أنت من يضع المنهج لكيانك وأنك تستطيع بأهداف طموحة ومشروعة وبتعلم مهارات استثنائية تُضفي وهجًا خاصًا لمكونات شخصيتك.

القدرة على العطاء

هي التي تمنح كيانك الشعور الرائع بالرضا، وتسمو بمشاعرك الإيجابية، وترتقي بسلوكياتك الإنسانية ذاتيًا واجتماعيًا.

الإحساس بالمسؤولية

فالتبلد واللا مبالاة وعدم الإحساس بالمسؤولية من الطاقات السلبيو التي تُعيق تشكيل الوعي الإدراكي لكيانك وتعطيل مسيرته نحو الطموح الهادف.

سلامة الصحة النفسية والبدنية

فالكيانات الهزيلة بدنيًا والمهترئة نفسيًا لا تُشكّل قيمًا إيجابية في المجتمع

بل تُشكّل عبئًا وتتراجع أدوارها الحقيقية في البناء والتطوّر إلى أدوار ثانوية إن لم تظل مكانها محلك سر؛ فهي بالتأكيد تتراجع وتتقهقر..

سمات الكيان الناجح

أن يكون

*** مقدّرًا لذاته.**

بمعنى أن يكون محبًا لكينونته التي هو عليها، ومتصالحًا مع نفسه ويمتلك الرغبة الحقيقية للارتقاء بتفكيره ومهاراته ودعمها بالممارسة واكتساب الخبرات.

***متوازنًا.**

خير الأمور الوسط؛ فالاعتدال الفكري والنفسي والسلوكي سمة الكيانات السوية التي يتحقق لها الاتساق والتواؤم مع الوسط المحيط بها أشخاص وأحداث على كل الأصعدة.

*** واعيًا ومدركًا.**

ألا يكون منفصلًا عن ذاته أو عن واقعة والمجتمع المحيط به، أو مُغيّب الفكر، أو فاقدًا لحسن البصيرة والقدرة على مواجهة الأمور بحسمٍ وحزم وتبني قيمًا إيجابية.

*** فاعلًا.**

له القدرة على التواصل الناجح والفعّال مع الآخرين سواءً في المستوى الأدنى أو الأعلى، وأن يمتلك القدرة على التأثير والتأثر في كل ما يُحيط به من مواقف وأشخاص وأحداث؛ أي يمتلك الإصرار أن يكون فاعلًا لا مفعولًا به.

*** متوازنًا..**

خير الأمور الوسط، فالاعتدال الفِكري والنفسي والسلوكي سمة الكيانات السوية التي يتحقّق لها الاتساق والتواؤم مع الوسط المحيط بها أشخاص وأحداث على كل الأصعدة.

*** متصلًا جيدًا..**

فالتواصل الإنساني له متطلباته التي لا يُمكن إغفالها كشرطٍ من شروط الفاعلية الإيجابية بين الأطراف المشتركة (المرسل والمتلقي) منها: قيمة الهدف من التواصل (فكرة - مشاعر)، وضوح اللغة المشتركة واتفاقها بين المرسل والمستقبل، الرغبة الحقيقية في إنجاح التواصل.

*** طموحًا**

لديه الرغبة الحقيقية في استثمار الذات، ودعم قدراتها وتفعيل طاقاتها، وإطلاق سراح الفكر وعدم تقييده في خندق الأحلام الهامشية هو الانطلاق الحقيقي للحصول على نجاحات متوازنة بنكهة الواقع لا الفرضيات.

*** خلوقًا.**

بمعنى أن يتمتع بسماحة المعاملات واتزان العلاقات، وأن يكون صاحب مبدأ. أن يتمتع بالحِس الشعوري الراقي في السراء مُباركًا، وفي الضراء مشاركًا، وفي الحق مُناصرًا مؤثِرًا الآخرين على نفسه بدون غضاضة، وناسبًا الفضل لأصحابه، ولا يُسفّه ما يقوم به غيره من أعمال محبًا وداعمًا لمن هم في حاجته.

*** ممتلكًا لإرادة التغيير.**

بمعنى أن تمتلك شجاعة القدرة على إحداث التغيير الإيجابي وفقًا لمتغيرات ومتطلبات المرحلة وظروف الواقع المتغير حيث السمة التي تبلور إطار الحياة هي التنوّع فيُصبح التغيير شرطًا أساسيًا لاستمرار وتطوّر وفاعلية الحياة.

*** شغوفًا.**

أن يكون لديه نهم وشغف لكل ما يُمكن أن يُؤجّج طاقته المعرفية والشعورية لإثراء مسارات الحياة على اختلاف دروبها بالوهج الخاص به.

*** حامدًا شاكرًا.**

فالناقم دومًا هو الخاسر الأكبر في هذه الحياة فإيجابية التفكير وإدراك النعمة هي طاقة النور للمزيد من السكينة والشعور بالرضا والصبر على المكاره.

إدارة كيانك

أن تكون إنسانًا سويًا ليس بالضرورة أن تكون شخصًا مثاليًا.
ولكن أن تجمع كل المتناقضات بنسب متفاوتة تدعم الجيد منها وتجتهد لتقويم السلبيات.

*أن تكون أمينًا مع نفسك قبل الآخرين، تعترف بالخطأ فأنت الأكثر قدرة على التواصل مع ذاتك وتقويمها.
الإيمان المُطلق وحُسن الظن بالله*
تنزيه النفس عن الهوى بإعلاء قيم الحب والخير والعدل والجمال*
الاستعداد النفسي للتعلّم والتطوير وإدراك المتغيرات*
استثمار خبراتك الحياتية في مساعدة الآخرين*

*تفعيل طاقاتك الإيجابية وتبني قيم حب الحياة، والتفاؤل، والطموح، والعمل، وبذل الجهد.
*القدرة على التعبير عن الذات والأفكار والمشاعر كمشروع كياني لا يُمكن التفريط في هويّته.
*الاستثمار الأمثل للوقت وحسن إدارته فيما يُحقق معادلة الاستمرار والتطوير بنجاح.

*أن تكون على مستوى الأحداث والمواقف والأفعال التي تتبناها خلال تفاعلات مفردات الحياة.

*أن تكون مغامرًا وليس مقامرًا فشتّان الفرق ما بينهما، فالمغامرة نتاج شخصية تمتلك الزمام وقادرة على وضع الأمور في نطاق السيطرة، أما المقامر فهو الذي لا يُقيم وزنًا للاعتبارات المفترضة، ولا يعي أهمية ارتباط المعطيات بالمخرجات والفروض بالنتائج.

الهلع الوجودي وتدمير الكيان الإنساني

هو تلك الحالة التي تنتاب الإنســان نتيجة اضــطراب انفعالاته وتشـويش حواسـه ومداركه.. فهناك الكثيرون الذين يتعاملون مع كياناتهم كعبءٍ يعجزون تمامًا عن إرضــائه أو التصــالح معه نتاج مؤثرات نفســية ووجدانية وفكرية ذاتية، وأيضًــا مؤثرات خارجية مرتبطة بالوسط المحيط بهم ولها تأثير سلبي يعجزون عن تطويعها لصالحهم.

وهنـاك أيضًـــا من يُعـانون من ذلـك الآخر الموجود في حيـاتهم ويعجزون تمامًا عن اســتيعابه أو التكيّف معه، فتتباين مشــاعره تجـاهـه مـا بين الرفض تـارةً والقبول تـارةً أخرى ممـا يُشـــكّل عبئًـا نفســيًا وتوترًا في العلاقات تؤثر على ضــبط إيقاع الحياة بشــكلٍ لائق، فيكون الخلـل الـذي يفقـد الإنســـان قـدرتـه على التوازن والاتساق والتكيّف مع نفسه ومع الآخرين.

وقد كان قوله عز وجلّ خير دليل على ذلك قال تعالى: "إِنَّ الْإِنْسَـانَ خُلِقَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّـهُ الشَّـرُّ جَزُوعًا* وَإِذَا مَسَّـهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا * إِلَّا الْمُصَلِّينَ * الَّذِينَ هُمْ على صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ". صدق الله العظيم.

لذا كان لزامًا علينا حسن الظن بالله، وبأن رحمته وسعت كل شيء وأن الاحتماء بمعيته تعالى هي السكينة والصفاء والتوازن الحقيقي للروح والنفس والعقل.

دعائم الكيان المتوازن

النجاح.

تحقيق النجاح لا يستلزم قدرات خارقة أو مهارات فائقة بقدر ما يستلزم الإيمان بالذات والثقة بالنفس والقدرة على الخيارات بين البدائل المتاحة والطموح المشروع.

مفهوم النجاح.

النجاح كلمة لها وقع السحر على الأسماع تُدغدغ المشاعر وتُصيبها بالغبطة والسرور وتُحفّز الطاقات بشكلٍ إيجابي يُعطي قيمة للوقت والجهد المبذول.. وهو حالة من الرضا تعتري المؤدي للعمل بعد الحصول على نتائج إيجابية تُسهم في تطوّر العمل وتنميته.

صيغ النجاح

مادي:

حيث يحصل المؤدي للعمل على جائزة، أو مكافأة مادية، أو ارتقاء للدرجة الأعلى وظيفيًا وهكذا..

معنوي:

وهو الذي يُفجّر طاقات السعادة والشعور بالرضا للمؤدي لهذا العمل والرغبة في تحقيق المزيد من النجاحات.

دعائم النجاح

الطموح المُتزن.

إيجابية التفكير.

التخطيط والتنظيم.

المرونة على المستوى الشخصي والعملي.

الوعي بالمتغيرات المُحيطة.

مشروعية العمل.

تحديد الهدف.

الرغبة الحقيقية في إدراك النجاح.

الإيمان بالقدرات الذاتية وحسن إدارتها لتحقيقها في بيئة العمل.

توافر عناصر الدعم (المعنوي).. حيث البيئة الصحّية للقيام بالعمل دون منغصات أو ضغوط أو عوائق.

مواصفات الكيان الناجح

قوة الشخصية.

الحيوية والحماس المحفز للطاقات.

القدرة على التواصل مع المستويات الإدارية الأعلى والأدنى.

الوعي والإدراك لمتطلبات العمل الناجح.

المشاركة والتفاعل الإيجابي بين فريق العمل.

التنوع في الأداء وإنتاج الأفكار.

القدرة على الابتكار والإبداع للتطور والتغيير.

القدرة على التعبير عن نفسه بإيجابية لضمان الدعم والمساندة.

القدرة على إدراك الأخطاء وتقييمها لتقويم المسار الخاطئ.

حسن التوقع والقدرة على إدارة الأزمات.

إدارة الوقت

إدراك القيمة الفعلية للوقت الذي يستلزمه تحقيق الهدف.

التفكير المنظّم الفعّال.

إتباع التسلسل المنطقي.

المشاركة الفعالة بين عناصر العمل توفيرًا للوقت والجهد.

الوقت من القيم التي يجب على الإنسان استثمارها في كل ما يفيد، ففقدان الوقت لقيمته لدى الإنسان هو بمثابة عمره الذي يُهدر دقائقه وساعاته وأيامه، ولا يتمكّن مهما حدث من استعادته بأي طريقة وبأي ثمن..

حب الحياة

تقدير القيمة الإنسانية العميقة للحياة يمنح الإنسان القدرة على الممارسة الحقيقية لمفرداتها وتفاصيلها بشكل يُحقق له السعادة ويمنحه القدرة على صياغتها بما يُلائم طبيعته ويجعله دائمًا في حالة تصالح مع نفسه أولًا، ومع الآخرين ثانيًا في ظل شبكة علاقات اجتماعية سوية ومتوازنة فالحياة نعمة تستحق أن تُعاش كقيمة حقيقية.

الانتماء

أحد أشكال التعبير عن الحب لبيئة ما، أو مكان، أو شخص، أو ما شابه، والانتماء له الذي يتمثّل في الرغبة الدائمة لتطويره والنهوض به على كل المستويات.

كيف يتحقق الانتماء؟

الرضا النفسي الذي يتولد من توافر عناصر الراحة والتواصل الناضج بين القائمين على العمل.
الشعور بالاستقرار والأمان.
التواصل الاجتماعي الذي ينشأ بين مجتمع العمل من خلال القيام برحلات ترفيهية لأسر العاملين،
مراعاة الظروف النفسية لمؤدي العمل ومحاولة تجنيبه الإحباطات التي يُمكن أن تؤثر على أدائه،
مراعاة الظروف الاجتماعية للعاملين من خلال المشاركة في مناسباتهم السعيدة وغير السعيدة،
مراعاة تحسين الظروف الاقتصادية التي تُشكّل عبئًا لا يُستهان به، يُمكن أن يؤثر على أداء العمل.

الإبداع

هو أحد أهم الجوانب المشرقة التي تمنح الشخصية صقلًا خاصًا يدعم جوانبها المختلفة.. تلك الميزة التي تمنحنا طور الاكتمال الشخصي.

فالإبداع هو نتاج عقل مُفكرٍ وواعٍ يتمتع باستعدادات فطرية تمنحه القدرة على إنتاج الأفكار الحديثة وتطوير القديم منها مما يدعم الأداء المهني ويصبغه صبغةً تُميّزه عن غيره.

تفعيل الطاقات وتحفيزها

يمتلك كلٌّ منا كمًا هائلًا من الطاقات الإيجابية والقدرات التي يجدر بنا استثمارها وتوجيهها الوجهة
الصحيحة، وتفعيلها بطرقٍ مختلفة ومتنوعة يدعم آداءنا على كل المستويات الحياتية.. فمن أخطر الأمور تعطيل الطاقات الإيجابية حيث تنعدم الثقة في النفس وتتوالى الإحباطات النفسية التي تُعكّر صفو الحياة بشكلٍ عام.

كيفية تحفيز الطاقات وتفعيلها

محاولة تصفية الذهن بشكلٍ عام عن طريق إجراء بعض التدريبات الذهنية والروحية

محاولة التركيز على الأفكار الإيجابية والابتعاد عن التفكير السلبي.

النظرة التفاؤلية للمواقف والأحداث.

عدم الانغلاق على الذات بالمشاركة الفعّالة مع الآخرين لتلقي الدعم والمساندة.

البحث عن أُطُر جديدة للأداء، فالروتين يُفقد العمل حيويته ووهجه الخاص.

سرعة الإيقاع تختصر الكثير من الملل الذي قد يُصيب الإنسان أثناء أدائه مهامه.

الوعي بمدى أهمية التغيير والخروج عن نسق الحياة الروتينية بشكلٍ عام.

مخنوق

ارسم بسمة وشجرة وطوق

ماتستسلمش

ارسم حلم وامشي وراه

مش عيب ترسم

العيب إن إنت

توهب نفسك للأحزان

وماتحلمش

خلي قلبك إنت عليك

ماتستناش حد يطبطب

حد يجرّب

يفرض نفسه يرسِم حلمه

في كف إيديك

ابصم إنت تاريخك ذكرى

واقسم روحك على نصين

نصك سابق حلم بيجري

والنص التاني بيزقك ليه

خلي كيانك نبض إيمان
مأمن هدفه وحاسب وقته
واوعاك تحلم حلم جبان
يخاف يتفسّر
وتعيش عمرك كله مقصّر
وواهم نفسك بقلة حيلتك
ونسيت إنك
قاضي حياتك والسجّان

يلّا بسرعة
ارسم شجرة يطرح فيها
حلمك بكره
وارسم طوق
لو شفته حقيقة حينجيك
بُص لفوق حتفضل عايش
حتبص لتحت قوام حتموت
وفي وسط الزحمة
اوعاك تنسى إنك إنسان
عزة نفسك تستاهل تعبك
تستاهل إنك تبني كيان

مدركات ما بعد العمر الافتراضي

جزء ثانٍ

متى يدرك الغافلون؟

متى يُدرك الغافلون

أن الحب إيمان

وأن المودة إحسان

وأن القيم تسمو بآدمية الإنسان

وأنهم غير مضطرين للحب لكنهم مجبرون على الاحترام

متى يُدرك الغافلون

أن السمو والارتقاء في التعاملات ليس ضعفًا أو امتهانًا

وأن الكرامة مبدأ

وأن الرجولة قيمة وموقف، وليست سطوة فكر أو سلوك أو عدوان.

متى يُدرك الغافلون

أن العطاء تبادل وارتقاء وفيض يتوقف عند الشعور بالخذلان

متى يُدرك الغافلون أن المرأة كيان؟

مشاعر الحب

للأسف الشديد رغم أن مشاعر الحب مفطورة معنا منذ خُلقنا إلا أننا لا ندعمها بالتهذيب والتثقيف شأنها شأن كل مداركنا الفطرية الأخرى.

نتركها فتستوحش ولا نعي مدى توحّش آدميتنا معها رغم اصطدامنا بالمفردات الشعورية للآخرين وتوتّر العلاقات، وخروجها من نسيج خلاياها الحيّة إلى حالة الموت فنبدأ بإلقاء اللوم على الآخرين واتهامهم بافتقارهم وعجزهم عن احتوائنا غير مبالين بمشاعرهم وحاجاتهم لنا أيضًا

فنوجعهم بتوحشنا ونقتل ما تبقّى لنا داخلهم من بقايا مهلهلة من القدرة على التسامح ونتركهم مضرجين ينزفون حبًا حتى يصبحوا أشباحًا مخيفة لمشاعر كانت يومًا مُفعمة بالنبض الحقيقي الذي يمنحنا التوازن والقدرة على الاستمرار بقوة الدفع الشعوري المُخلص.

النفس البشرية

النفس البشرية بطبيعتها انفعالية وتفاعلية سواء سلبًا أو إيجابًا لأن دي كيميا العقل والنفس والجسد وهو ده اللي بيثري خبراتنا الحياتية وبيكسبها شكلها ولونها وبيشكل الهوية الوجدانية للإنسان فمنخافش لو حسّينا بمشاعر سلبية تجاه شخص، أو مكان، أو حدث، أو حتى تجاه نفسنا بس لازم نستوعب ده وندرك أبعاده ونحاول الارتقاء بيه وتفعيله بشكل إيجابي عشان ماينعكسش على ملامح شخصيتنا ويصبغها بالطبيعة السلبية فنحبط والدنيا تبقى دايرة مقفولة من انكساراتنا وإحباطاتنا، ونتحوّل تلقائيًا لشخصيات معدومة النبض والحياة ولو ماقدرناش نخرج نفسنا ندّي فرصة للي بيحبونا يدعمونا ويستثمروا طاقاتهم الإيجابية في بنوكنا الخالية من مشروعات الطاقة.

نقطة نظام

التفاؤل نقطة متحركة تسمو بك وترتقي للانتظار والسعي لتحقيق الأفضل، املأ في غدٍ مشرق بإذن الله.

التشاؤم إن لم يتراجع بك للخلف سعيًا وراء الخوف من المجهول فحتمًا سيقف بك مكانك محلك سر

وهناك مقولة رائعة "من لا يتقدّم يتقهقر".

استيقظ انفض عنك غبار الأفكار السلبية، وخُذ بيد الأفكار الإيجابية حتى وإن لم تكن صاحبها ببساطة، استثمر قدراتك في الإحلال والتبديل.

وليس الاستسلام في انتظار مصائب قد يرفعها الله عنك بحسن الظن به ثم بإيمانك بذاتك وقدرتك على استبشار الخير، فقد قال الرسول _صلى الله عليه وسلم_: "تفاءلوا بالخير تجدوه".

من قلبي..

أوصيكم جميعًا بأنفسكم خيرًا..

رحم الغيب

أتينا من رحم الغيب من مجهول لا نُدرك من أين أتينا، وعلى ماذا نحن مقبلون، جهلاء في إدراكنا معاني وقيم الحياة، وتساقطت أوراق المعرفة دون أن نعي منها حكمة الوجود.

لا تفسير لحبنا وتمسّكنا بالحياة رغم كل معاناتنا وشقوتنا فيها سوى أننا نتمتع بهذا الكم الهائل من الغباء في حبنا للحياة.

من منطلق أنها المعلوم بالنسبة لنا وإرضاءً فقط لغريزة حب البقاء.

فلماذا نخشى الموت وهو أيضًا غيبٌ مجهول فمثلما أتينا من مجهول فمن الطبيعي أن نذهب إلى حيث أتينا.

لماذا لا نسمو بتفكيرنا تجاه هذا المجهول على أنه مكافأة على سلامة الوصول حيث النقاء والصفاء بعيدًا عن كل ما هو دوني ودنيوي؟

لماذا لا ندرك أننا أسرفنا على أنفسنا ونستجيب لما وعدنا الله به من رحمته ولا نيأس؟

لماذا نغفل ونُهدر قيم الموجود بالمفروض؟

دعوة أرجو قبولها.

حتمية الموت ليست قرارًا نتّخذه مثلما كان ميلادنا ليس قرارًا.

فلماذا عبء الخوف الهستيري من الموت؟

لا تخف..

اطمئن واستكن.

ما دُمت في معية من هو أرحم بك من أمك.

الطاقة تذهب حيث التفكير

مجرد تبني وجهة نظر محبطة، وسلبية، وخوف مبالغ فيه من عدم تحقيق الحلم حيفضل عائق لا يمكن تخطيه..

فيه مقوله تنموية بتقول الطاقة تذهب حيث التفكير، يعني الطاقة الكونية ربنا مسخرها ليك لو دعمت أفكارك بشكلٍ إيجابي وعززت أهدافك بحسن الظن والاجتهاد إنك حتحققها، حتتحقق فعلًا بقوة عزيمتك وإصرارك وسعيك، وتكون طاقتك جاذبة لكل طموحاتك وأهدافك اللي إنت حاطط لها استراتيجية تخطيط لتحقيقها

لكن عشان نكتفي بالأمنيات ونُسقط عبء تحقيقها على غيرنا هو ده الغلط.. غير كده ما دام أحلامنا مشروعة وفي حيّز مواردنا وإمكانياتنا يبقى لازم نتمسّك بتحقيقها.

وصدقوني لو غيّرتوا أسلوب تفكيركم ومعالجتكم للمشكلات والعوائق، وتعاملتوا معاها على إنها تحدّي لازم تفوزوا بيه حيتحقق كل اللي بتتمنوه بفضل الله.

الجدل العاطفي

الجدل العاطفي دايمًا بيتصاعد ومابتوصلش في الآخر لنتيجة لكن بالعقل كل حاجة بتتحط في مكانها الطبيعي

عشان لازم تكون لينا توازناتنا اللي تخلّينا نقدر نقيّم الأمور بشكل موضوعي وحيادي يضمن لينا سلامة التفكير قبل إصدار أحكامنا لإن أفكارنا أصلًا عنقودية ومتشابكة فلازم نضمن لها قدر من المرونة اللي نقدر نحقّق بيها تواصل إنساني ناجح مع الآخر.

رفض الآخر في المطلق نقيصة مش ميزة ربنا خلق البشر على اختلافها لحكمة التنوع وثراء الحياة الكونية، ورفضنا للآخر مش حيلغيه من الوجود، ويُعتبر رفض لحكمة ربنا وقانون الحياة العام.

كل الحكام العرب من أولهم لآخرهم رافضين الكيان الصهيوني وفضلوا طول عمرهم يقولوا حنرمي إسرائيل في البحر وطبعًا ماحصلش ومش حيحصل

لإن فيه فرضيات واقعية يبقى لازم تتعامل معاها بواقعية.. الخيال والأمنيات لا يصنع المعجزات.. يعني لازم نفرّق بين مفردات الواقع اللي تقدر تطوّعه وتطوّره، وبين مفردات الخيال اللي هي طول الوقت فاصلاك عن الحقيقة.

السادات بحكمته هو الوحيد اللي اعترف بالوجود ده مع إنه رافضه لكن تعامل مع الواقع وطوّعه لإرادته ووصل بيه لنتايج ماحدش حققها ولا حيحققها غيره.

يبقى بقى بدل ما نقضي حياتنا في عالم العنتريات والحنجوريات العقيمة.

نحاول مرة نستخدم عقلنا ونطوّر مهاراتنا في التعامل مع أحداث قضينا فيها أعمار وأعمار واحنا واقفين محلّك سر بنقول نفس الكلام ونفس الأفعال.

عمرنا بيتسرسب وحياتنا بتخلص واحنا بنتفرج عليها.

طب إيه مش حنغير المخرج؟!

نفس ترتحل

إحنا ممكن نصنع جنتنا بإيدينا فعلًا
لما نقدر نستوعب الحكمة الإلهية العظيمة من وجودنا في الحياة، وندرك دورنا الحقيقي ورسالتنا القيمية، وإن فيه مدركات أخرى بعد موتنا حتستشعرها أرواحنا بقيم ومفردات تانية غير اللي كنا بندركها بطبيعتنا البشرية.
يعني كل عوالمنا الحسية وانفعالاتنا ومدركاتنا الحياتية حتتوقف عمليًا بفناء الجسد الدنيوي الذي خلق كإطار يتناسب مع الكينونة البشرية، وتبدأ مرحلة جديدة لأرواحنا في الملكوت بما يتوافق مع مدركات جديدة بأبعاد مختلفة تمامًا عن كل ما عشناه في عالمنا البشري.
يعني ببساطة إنت جسد ونفس..
جسد تنتهي مهمته بفنائه الدنيوي.
ونفس ترتحل عبر حيوات مختلفة لمراحل الإنسان حيًا كان أو متوفيًا.

مفردات التغيير

بالتعاطي مع مفردات التغيير والتحول المرعب اللي طرأ على الشخصية المصرية في الفترة الأخيرة من خللٍ على كل المستويات أخلاقي وسلوكي وإدراكي

يبقى لازم ندرك وبسرعة الحل قبل أن تندثر ملامح الإنسانية والرقي إلى غير رجعة.

ومن وجهة نظري المتواضعة إن الحل يكمن في إدارة الوعي

بمعنى نشتغل على تنمية المدارك وإدارة الموارد البشرية فكريًا وعمليًا

الحل في إعادة تأهيل المواطن وصياغة مفاهيمه ومعالجة الخلل في مستوى إدراكه وتقييمه وتحليله للأمور

لإن ببساطة أصل المعضلة مش وجود مشاكل في الحياة

لإن الطبيعي نواجه عثرات وصعوبات على مدى عمرنا.

لكن المعضلة هي قدرتنا على استيعاب مشاكلنا ومعالجتها وحلها.

عشان كده نركّز على حتمية إعادة صياغة الشخصية المصرية، ومعالجة قيمها السلبية، وتفعيل طاقاتها الإيجابية، واستثمارها بشكل يرضي طموحاتها، ويؤهلها إنها تكون شخصية متوازنة ومتسقة مع مفردات الواقع بتفاصيله المتباينة.

فبالتالي تمتلك القدرة على مواجهة التحديات والمرونة في اختيار البدائل والحلول المناسبة بعيدًا عن التعنّت والتربص، وازدواجية المفاهيم والتناقض غير المبرر واتباع الأهواء لأن كل ما سبق ساهم بشكل غير مسبوق في تشويه الصورة النموذجية للشخصية في المجتمع المصري.

أنثى حقيقية

علّم ابنتك الرقي، أن تكون أنثى بمعنى الكلمة تُدرك حقيقة كينونتها في الحياة وطبيعة أدوارها المتعددة في إطار الاتساق مع قيم المجتمع، وحيائها الفطري وشخصيتها الواثقة المؤمنة بذاتها. علّم ابنتك أن تكون أنثى حقيقية بفطرة سليمة
مدركة واعية قادرة على الخيار واتخاذ القرار.
علّم ابنتك الطموح لا الجنوح
والثقة والصدق لا الغرور أو الخنوع.
علم ابنتك أنك النبض الآمن، والحماية الحقيقية غائبًا وحاضرًا.
انزع بقايا القهر السلطوي الذي يتمثّل في صورة الأب والأخ والزوج واغرس قيم الإعزاز والتقدير لذاتها وبقيمة وجودها وتأثيرها الإيجابي في حياة الأسرة.

سلم النجاح

لو إنت مش مدرك إن القيمة الحقيقية إنك تتخطى صعوبات الحياة وإنت بتعافر للوصول لهدفك،

وإن النجاح سلّم تطلعه واحدة واحدة مش مزلقان

يبقى فيه مشكلة

عشان أهالينا زمان كانوا بيعيبوا على المرفّهين إنهم مولودين وفي بُقّهم معلقة دهب،

وإنهم أصحاب الأيدي الناعمة كناية عن عدم معاناتهم وتعبهم.

لو كانت الأمور سهلة وميسرة ماكانش المولى _عز وجلّ_ قال في كتابه الكريم:

(لقد خلقنا الإنسان في كبد) صدق الله العظيم.

وماكانش عظّم أجر اللي بيعانوا "وبشر الصابرين".

يعني الأصل هو التعب والمعاناة والصبر

وإلا الرسل والأنبياء نفسهم ماكانوش عانوا للوصول بالدعوة لله لبر الأمان..

فمتجيش بقى وإنت ربنا مكرمك ومعلى قدرك، وأنعم عليك بالقدرة والحرية والاختيار

وتعجّز إنت نفسك وتكبّلها بقيود اليأس والقنوط، وتختصر قدراتك في مش قادر ومش عارف. وافتكر إن العصفور مابيملكش غير جناح ومنقار وبيسعى وبيراعي صغاره ويأكلهم، وماتنساش وعد ربنا...

"ولئن شكرتم لأزيدنكم".

وتحذيره (قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله)..

قانون الجذب الفكري

كل ما هو مُتوقع آتٍ. وفقًا لنص قانون الجذب الفكري بمعنى أن قوة أفكار المرء لها خاصية جذب كبيرة جدًا فكلّما فكّرت في أشياء أو مواقف سلبية اجتذبتها إليك، وكلّما فكّرت أو حلمت أو تمنيت وتخيلت كل شيء جميل وجيد ورائع اجتذبتها أيضًا.

حيث يتكون عقلك من الأفكار التي تعتنقها، وهذه الأفكار مثل التيارات المغناطيسية، فإذا فكّرت ببعض الأحداث والأفعال بطريقة إيجابية فإنك ستحصل على نتائج إيجابية، وإن كان لديك أفكارًا سلبية فهذه السلبية ستكون الموجه لحياتك.

لذا أوصانا رسولنا الكريم وقال: "وبشروا ولا تنفروا"

وعندنا مقولة رائجة تقول: "تفاءلوا بالخير تجدوه".

التصوّر والتخيّل الخلّاق هما أدواتك لاستخدام مُخيّلتك بوعي ولتطبيق قانون الجذب

إن تصور وتوقع حدث أو شيء ما هو أكثر من مجرد التصور، إنه عمل خلاق.. قرار حول شيء نريد حدوثه حقًا وتصوّره بتركيز وإيمان ورغبة ووضع قوى كبيرة موضع التنفيذ. التصوّر الخلّاق هو أداة قوية نحتاج لمعرفة كيفية استخدامها بشكل إيجابي وصحيح.

هذه عملية طبيعية نستخدمها جميعًا حتى بدون وعي، والأفكار التي تمُر بعقولنا تُشكّل حياتنا ومن خلال التدريب والتمرين من الممكن أن نتعلم كيف نفكّر ونتصوّر الأفكار الإيجابية فقط، ونملأ حياتنا بالسعادة والنجاح والصحة والحب، ونبتعد عن الأفكار السلبية كي لا نقوم بعملية "الجذب غير الواعي لها".

البرواز القهري

بداية لازم كل واحد فينا يعرف إنه اتخلق لحكمة ورسالة وهدف..
اوعى تهمّش وجودك وقيمك الإنسانية في إطار رغبة وسطوة غيرك..
إنت منظومة إنسانية رائعة مكتملة الأركان والزوايا.
كونك عاجز عن تقييم ذاتك ورسالتك في الحياة ومش قادر تستثمر كيانك في تحقيق التوازن والاتساق، والتكيف، وتطوير واكتساب الخبرات الحياتية يبقى لازم تعترف إنك عندك مشكلة..
لإنك ببساطة حتشوف وحتتعامل مع الكيانات المختلفة معاك على إنها ضدك بعدائية غير مبررة.
اغلب خوفك من المجهول. الكيانات بتتطور وبتنجح وتستمر بالقدرة على شرف المحاولة واكتساب الخبرات.. خلي الخوف استثمار إيجابي مش مجرد فكرة سلبية تُعيق إيمانك بقدراتك.
لازم تؤمن بفكرة قبول الآخر بنوعه، بقيمه، بمبادئه، بعقيدته، بجنسه ولونه، وكل ما فيه من اختلافات عنك وتؤمن بدوره في الحياة على كل المستويات لإن والعياذ بالله ربنا ماخلقناش على اختلافنا اعتباطًا.
يعني لازم تحترم فردية الذات والتوجهات الإنسانية اللي ربنا غرسها فينا.

هو إيه اللي خلق الصراعات الدنيوية اللي احنا فيها دلوقتي؟ غير الأنانية المفرطة والعرقية ورفض الآخر وإعلاء الأنا حد النرجسية القميئة في حين أن خالقنا أعلنا في كتابه الكريم أنه خلقنا شعوبًا وقبائل على اختلاف ألواننا وألسنتنا لنتعارف لا لنتصارع، حتى نشعر بالتنوع والثراء الكوني على كل المستويات الإنسانية.
ولنتأمل قدرة الله وجميل صنعه ونُعلّي قيمة الاختلاف كطاقة إيجابية يمكن استثمارها للحصول على الأفضل المتنوع مما يُكسبنا مرونة الخيار بين البدائل واتخاذ القرار الذي يؤجج طموحاتنا ويُطلق الوهج لتغيير نمطية التفكير وفلسفة الأداء..
ففي النهاية لا يصح إلا الصحيح
لذا كن مؤمنًا بدورك في الحياة ولا تستسلم لمن يرفض زواياك ورؤاك القيمية، واكسر ذلك الإطار الذي يودّ أن يختصر كيانك فيه، ووأد ودفن طموحاتك انتصارًا لإحباطاته وانكساراته وعجزه عن احتواء مفرداتك، ورغبته الدفينة في أن تكون خارج نطاق حياة الأسر.

إعمال العقل

رائع هو اعمال العقل كما دعى أحد مفكرينا في أحد لقاءاته الثقافية منذ سنوات في ندوة مع آخرين في أحد المراكز الثقافية أسماها دعوة لإعمال العقل فالتفكير ليس حكرًا وما هو بجريمة شريطة التدبر والتفكر والتفقه في أمور الدنيا والدين.

مما حفّزني فيما بعد على تفجير ينابيع الفكر الواعي الهادف، والارتفاع بسقف الإدراك عبر دهاليز البحث والمعرفة.

ولا أُخفي سرًا أن شغلني كثيرًا محاولة التفكّر والوصول إلى هويتي الروحية مبعثها، ومكمنها في ولادتي ومماتي ومن ثم بعثي

فما كان نتاج التفكر والتدبر لتفكيري المتواضع أن نعمة الحياة التي وهبنا إياها _عز وجلّ_ من تجلّت صفاته غموض كنيتنا الروحية عن القدرة الاستيعابية المباشرة مصداقًا لقوله _عز وجل_ من قائل: "وفي أنفسكم أفلا تبصرون" صدق الله العظيم.

وأيضًا "أفلا تتفكرون" "أفلا يعقلون" وما شابه.

إذن هي دعوة ربانية للتفكّر والتدبر وإعمال العقل الذي منّ علينا به سبحانه وتعالى فلمَ يستنكرها بعض البشر؟

لذا فلا تخشَ في الحق لومة لائم ولا تخشَ قول سفيه غم على قلبه وبصيرته نور العلم والحقيقة.

لذا اسمحوا لي أن أشرككم نتاج مداركي ما بُعد العمر الافتراضي في نطاق قدرتي على الاستيعاب المتواضع الروح هي سر الله الذي أودعه الله في صوره طاقة تشمل
(التفكير الذهني والوجداني والانفعالي والحركي) بدليل أن أي من أعضاء جسدنا فقد قدرته الطاقية لأداء أي من تلك المهام نقول إن ذاك العضو شل أي مات، وتنتهي بنا الحياه تمامًا إذًا ما فقد جسدنا طاقة وظائفه ونفذ رصيدها الروحي، واستعاد الخالق سره الذي أمننا عليه كل وفق مشيئته وكتابه المقرر لنا.
أدام الله علينا وإياكم نعمة إعمال العقل..

نقطة.. من أول السطر

تنمية مهارات ومدارك الطفل وتطوير الذات إحدى أهم مهارات التعلم غير المباشر بمعنى أنها تكسبه خبرات حياتية تجعله أكثر قدرة على مواجهة التحديات والمواقف وحسن المعالجة وحل المشكلات والاعتماد على النفس والقدرة على اتخاذ القرار واكتشاف المهارات الإبداعية وتنميتها وتطويرها..

كل ذلك بعيدًا عن فكرة التعليم التدريسي النمطي.

فصياغة شخصية الطفل وتنمية مهاراته وقدراته الخاصة تجعله أكثر قدرة على تلقّي التعليم بفكرٍ منضبط، ومختلف، ومُبدع يخلق منه شخصية مميزة ومختلفة، وواثقة، ومُبدعة، ومتوازنة، ومُتّسقة مع نفسها ومع الآخرين.

نزف الروح

جاءتني دامعة القلب، نازفة الروح

ماذا بكِ سيدتي؟ ماذا حدث لتحترق شموع الوجد فيكِ، وتُحيلكِ

شبه كيان إلى هذه الدرجة؟

التقطت ما تبقّى من أنفاسها اللاهثة.. أجابت: لا أدري.

استوحشت أزهاري.

نشبت أظفارها في مسامات روحي

أدمت أفكاري.. غيّبتني عن بوح المعاني

وأسلمتني كرهًا لهرطقات الوجع

فما كان مني إلا أن لملمت شتاتي

مددتُ يدي أتحسس حنايا وجهي وجسدي

لأتأكد أنني لستُ تلك التي تجلس قبالتي.

الاستعداد النفسي

الاستعداد النفسي والقدرة على مواجهة التحديات وتجاوزها نتاج شخصية متوازنة ومتسقة فعلًا..
لكن هذا التوازن والاتساق والرضا لا يتحقق لكياناتنا إلا بحسن الظن بالله سبحانه وتعالى، وتفعيل طاقاتنا الإيجابية والتوافق والتكيّف مع ذواتنا ومع الوسط والبيئة المحيطة بنا، فنحن بحاجة دومًا للدعم المعنوي والإنساني بالتواصل الناجح مع الآخرين؛ فالتواصل الإنساني مضمونًا ومعنى هو الدافع الأسمى للاستمرار والتطوّر على كل المستويات فبريق الأمل لا ينجلي إلا بتوهّج المشاعر الإنسانية المتبادلة التي تُعيننا على مواجهة الصعاب وتخطيها لكن وحدنا.. تفتقد كل معاني الحب والخير والجمال قيمها الروحية النابضة بالطموح والمشاركة الفاعلة في السراء والضراء..
فبدون ذلك التواصل الاجتماعي والإنساني المتبادل نعجز عن فهم حكمة الله في خلقه شعوبًا وقبائل على اختلاف ألسنتنا وألواننا ومشاربنا.
أيضًا نتاج هذا التواصل الإنساني إما ثواب إذا ما تحقّق الخير منه ومراعاة حدود الله فيه والعكس صحيح.
جعلنا الله وإياكم ممن يُحسنون في الدنيا صنعًا وفي الآخرة من الصالحين.

وجهة نظر

اختصار تاريخ لعبة رياضية في مجرد جلد منفوخ يجري وراءه مجموعة من الرجال كما سمعتها من البعض وجهة نظر تُحترم.. لكن في اعتقادي الفكرة أعمق من ذلك فما الذي يمنع أن يستظل بعض الشباب والرجال بلغة تواصل معنوي يجمع فيما بينهم ويُشتت همومهم حتى لو لمجرد دقائق معدودة ويُخرجهم من نطاق الأعباء والضغوط الحياتية بتفريغ طاقتهم السلبية فيما يُسمى بالتشجيع لفريقٍ ما.

حتى في حالة الهزيمة لها جانب إيجابي في خلق روح التكيّف والتواؤم مع الحدث وتقبّل الواقع والانتماء لفكرة معينة وتبنّيها حتى النهاية.

التوازن الحياتي

إيه الحاجة اللي بتؤكد لك إنك على الطريق الصح وبتسلك سبل النجاح؟

أنا شخصيًا اللي بيأكدلي إني صح هو خياراتي في الحياة، فمجرد إنك تملك خياراتك في الحياة ده معناه إنك إنسان تملك القدرة على الإدراك والاستيعاب واتخاذ القرار المناسب وترتيب أولوياتك وفقًا لمفردات الواقع والمفترض..

يعني ببساطة في تفاصيل حياتك الشخصية والمهنية والاجتماعية.

يعني ببساطة إيه هي طموحاتك في الحياة؟

لازم يكون أول أولوياتك إنك تكون إنسان متصالح مع نفسك ومتسق مع ذاتك، وده مابيتحققش إلا لو كانت علاقتك بربنا متصلة وقائمة وبالتالي بتكون روحك مطمئنة وواثقة وحسنة الظن أن الله هو وكيلك وعونك وده بيمدّك بطاقة روحية غير عادية.

الحاجة التانية مدى التكيّف والقبول في علاقاتك وتعاملاتك مع البيئة والوسط المحيط بيك.. من أشخاص وأحداث وأماكن لإن ده اللي بيحقق لك التوازن النفسي والعاطفي والانفعالي بعيدًا عن أجواء التوتر وعدم الاستقرار.

الحاجة التالتة مدى قدرتك على تقييم الأمور والحكم عليها بشكل منطقي ومحايد قائم على حسن وسلامة التفكير بعيدًا عن أي تشويش، ومنزّه عن الأهواء ودو بيديك القدرة على استعادة التوازن وتقويم الأخطاء بشكل واعٍ ومدرك.

المرأة

المرأة هي كائن حباه الله بفطنة غريزية جعلت منها كتلة مشاعر متدفقة.. فهي الأم الرؤوم، والأخت الحنون والزوجة الودود، وغيرها من الأدوار التي تتفانى فيها في الإغداق العاطفي بدون حساب إلى أن تتمادى في جرح مشاعرها أو كرامتها.. وهنا أنت الخاسر الأكبر بكل تأكيد هذه هي المرأة وببساطة..

التأمل

هو حالة من الصفاء الذهني التي تؤدي إلى الفهم المنهجي القائم على التحليل وإدراك المفاهيم بوعي مختلف يصل بها إلى مرحلة اليقين فتصفو النفس وتسمو الروح.

لذا تجد الشخصية المتأملة لديها قدرة على تفعيل الطاقات الإيجابية وتعطيل الطاقات السلبية.

الحياة

الحياة كقيمة يجب إدراكها كنعمة جديرة بأن نحمد الله عليها في كل وقت..

وعندما تفقد الحياة معناها بالنسبة لشخص ما فمعنى ذلك أنه فقد إيمانه بواهب تلك الحياة والعياذ بالله.

ولا ترخص الحياة إلا للجهاد في سبيل الله، أما غير ذلك فقنوط من رحمة الله _عز وجل_ عافانا الله وعافاكم من سوء الظن برحمته تعالى.

الحسن يظهر حسنه الضد

وحكمة الله في خلق الكون قائمة على أن يكون الأصل هو الاختلاف وليس التشابه والائتلاف.. حتى تتنوع الخيارات بين البدائل ونستثمر فكرة إعمال العقل في التدبر والاختيار.. وليس بالضرورة إدراك القيم الإيجابية بإظهار السلبية، فليس من المعقول أن نكره مثلًا لنُدرك قيمة الحب أو نخون لنُدرك قيمة الوفاء.

التعليم والتعلم

هناك حقيقة يجب عدم إغفالها وهي التباس المفاهيم لدينا ما بين فكرة التعليم والتعلم فببساطة شديدة التعليم هو إكتساب معلومة معرفية عن طريق التلقين بهدف الدراسة.. وقد ينتهي العمر الافتراضي للمعلومة بمجرد انزلاقها في ورقة الامتحان وكأنها لم تكن، وقد انتهت مهمتها عند هذا الحد. وهو هذا المفهوم القائم بالفعل في عالمنا العربي؛ التعليم التلقيني الذي أُثبت فشله على مرّ الزمان ولكن هيهات أن نعي الدرس.

أما التعلّم سيدي فهو الأساس، فهو الخبرة التي تُنمّي المهارات والقدرات الذاتية بتدعيم الفكر الإبداعي، وتحفيزالمهارات الابتكارية، وتنمية المدارك الذهنية والوجدانية، والانفعالية، وهو ما يُساعد على خلق شخصية قادرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة والخيار الناضج بين البدائل المتاحة بتفهّم ووعي.. وبذلك تنمو الشخصية في مناخ مناسب لتطورها ونموها بشكلٍ إيجابي وسوي.

أما مشكلات التعليم فهي تحتاج لمجلد ويُمكن تلخيص أهمها في:

* عدم وجود توجّه فكري أو ثقافي للقائمين على العملية التعليمية في الدولة بشكلٍ عام يُساعد في تحديد الهوية الفكرية للمجتمع

سواء كان صناعيًا، أو زراعيًا، أو تجاريًا، أو غير ذلك بالإضافة إلى انعدام الثقافة التي تُحدد ثقافة المجتمع على المستوى العام كمجتمع ليبرالي أو اشتراكي أو ما شابه...

• عدم تطبيق معايير الجودة التعليمية من هيئة رقابية متخصصة.

• غياب آلية الثواب لتحفيز المُجدّ والعقاب للمقصر.

• غياب الوعي التربوي وضعف الأداء المهني للمدرّس الذي يتعاطى مع رسالته كموظف وليس كصاحب رسالة.

• انعدام مسئولية الآباء والأمهات وانحسار دورهم في التوعية التربوية واقتصارها على لفظ "ذاكر" فقط، والاعتماد على الدروس الخصوصية التي تلعب نفس الدور التعليمي العقيم في التلقين.

فوضى حضارية

قد تصعب الرؤية أو قد تنعدم في مواجهة التحديات الحياتية على كل المستويات ولكني بطبعي متفائلة وأحسن الظن بالله _سبحانه وتعالى_ فهو الحكم العدل.. فقط علينا إدراك الأسباب لنصل إلى حسن المعالجة.. فلا نقف أمام ما حدث بقدر ما نتطلع لما قد يحدث.. فأنا أراها من منظوري الشخصي وجديًا إن ما يحدث الآن فوضي حضارية بمعنى أننا فعلًا غير مؤهلين للمسئولية الاجتماعية التي تُحتّم علينا الاحتكام للعقل وتحجيم كم الفقد والخسارة الفعلية، والخسارة المتوقعة على كل المستويات.. علينا إدراك وتفعيل دورنا الإيجابي تجاه ما يحدث من هرطقة وثرثرة وغوغائية الفكر والفعل.. علينا إدراك القيم لا إهدارها واستباحتها في عرض الطريق..

علينا خلق مناخ صحي لتبادل الحوار الواعي بدلًا من تبادل الاتهامات بالعمالة والخيانة... علينا أن نتحلى بنفاذ البصيرة وليس فقط قصر النظر.. علينا إدراك عيوبنا وتنقيحها وتقويمها حتى يستتب الأمر. علينا أن نحتكم إلى ضمائرنا، وأن نتقي الله في هذا البلد الذي نحتمي بانتمائنا له، وبنبضه اللاهث خلفنا لنصنع تاريخًا مشرّفًا لأبنائنا يضمن لهم كرامة العيش فوق أرضه.

ماذا فعلنا بأنفسنا؟

الكارثة بعينها أن يُدرك الغرب القيم الفضلى لرسالتنا الإسلامية، ونهدر نحن قيمتها الفعلية، فنحن ننتهج منها الشِق النظري وهم ينتهجون منها التطبيق، وإن كان بدون علم بالرسالة الإسلامية.
أعلم أن الكثير سيُدهش لكلماتي ولكنها الحقيقة.. فبنظرة تحليلية بسيطة نجدهم اغتنموا من حضارتنا معظم النظريات العلمية التي استلهمها أوائل العرب وعملوا على تنميتها وتطويرها، ووقفنا نحن عند حدود الفخر بما فعله الأقدمون تباهينا بالقول وتقدّموا هم بالفعل.
لذا صارت لهم اليد الطولى على كل المستويات، فالمعرفة لا تجد إن لم تقترن بفكرٍ فاعل قادر على الاستمرار والتطوير.

المرأة الناجحة

النجاح في حدّ ذاته قيمة إيجابية وصيغة مهارية يُدعّمها الاستعداد الشخصي لدى الفرد، وتتشكل صوره بالمتغيرات المحيطة به وتلعب المرأة الدور الأكثر فاعلية إذا ما كانت تتمتع بالوعي لحقيقة دورها ووجودها في حياة الرجل سواء كانت أمه، أو زوجته، أو محبوبته، وبالتالي الفشل له أسبابه التي قد تتمثل في فقدان الثقة بالنفس وانعدام التقدير الذاتي منها لنفسها أولًا ومن ثم تصدير تلك المشاعر الذاتية للآخرين..

لا تكن أجيرًا

"اللهم ارزقنا حسن عبادتك" ده دعاءنا دايمًا لكن يا ترى فكرنا يعني إيه حسن العبادة؟

هل حسن العباده مقتصر على أداء فروضنا من صلاه ،وصوم وغيرها من العبادات .... لا إخوتي.. إذا فكرتوا بس كده تبقوا مخطئين لأنك هنا تصبح مثل الأجير الذي يقوم بعمل ما ويؤتي أجره فقط فأنت تصلي ف تحصد ثواب الأداء على تلك المهمة التي قمت بها لعدة دقائق رغم أنها من أهم أركان العباده ولكنها إذا مااحتسبت أوقاتها قد لا تتعدي نصف الساعة مجتمعة، فهل تعتقد أنك أحسنت العباده بمجرد أنك صليت فماذا إذن فيما بين أوقات الصلاة

هنا يجب أن نُدرك أن العبادة الحق لا تقتصر على أوقات أداء العبادات في وقتٍ متجزئ من عمرك فأنت عبد في ملكوت الله 24 ساعة وليس فقط في أوقات معينة، فتلك عبادة هيئات أما عبادة التوازن النفسي والروحي، وأن تكون عبدًا حرًا لله، وأن يتحقق لك وبك ما يصلح به حالك، وحال من في معية الله طوال الوقت في حسن عبادتك تتطلب أن تكون إنسانًا راقيًا في خلقك ومعاملاتك

الإنسانية على كل المستويات أن تكون عفّ اللسان، صادق الوعد، أمينًا، رحيم القلب، متسامحًا، ومتصالحًا مع ذاتك ومع الآخرين.
أن تُتقن ما تقوم به من عمل، وأن تجتهد في دعم من يحتاج وقوفك بجانبه، وأن تبغي رضا الله في حسن تربية ولدك، ومودة ورحمة زوجك. أي أن يكون التقرّب إلى الله هو مبتغاك الذي لا ترضى سواه.
وأن تختتم حسن عبادتك بالصبر على البلاء والشكر على ما أنعم الله عليك به والرضا بما قُسم لك.
وحتى يتحقق لك حسن العبادة لا تكن أجيرًا فقط لله بل عبدًا شكورًا
حتى يتحقق لك الرضا الذي يمنحك التوازن والقدرة على أن تتحرر من كل ما يُباعد بينك وبين ما يُرضي الله.

اختر قلعتك

نعم أنت الوحيد القادر على بناء قلعتك الخاصة بك وفقًا لمدى قدرتك على إدراك الواقع المحيط، أو مدى تغييبك عنه سواء بإرادتك أو بفعل فاعل.

فالأمر برمته هو خيارك أنت وقدرتك على استيعاب مدركات كل مرحلة تمرّ بها.

فالهدوء المفرط بمعنى اللا مبالاة، أو العاصف على حد سواء للتعاطي مع الواقع يُعد إهدارًا للقيم الإيجابية التي يُمكن أن تُسطّر ملامح حياتك وأيدلوجيتك التي تحقق لك التوازن والرضا، والاتساق والتواؤم على كل المستويات.

إذن كما يُقال الكرة الآن في ملعبك..

قلعة الإحباط

المدخل...

نظرة قاصرة ومحدودة للمفردات والتفاصيل الحياتية.

السياج...

هو كم الخبرات السلبية عن مواقف وأحداث وأشخاص مما شكّل مدركات غير ناضجة ومشوشة (غير موضوعية مستندة على رؤية هامشية لموقف معين في وقت محدد بتفاصيل متغيرة)

قاعة الاستقبال...

أثاث من الأفكار السوداوية المفرطة في التعنت والصلف.

البناء... جدران واهية ووهمية قائمة على فرضيات غير متوازنة وتفتقر إلى حسن البصيرة والمنطق.

الحجرات...

مغلقة ومعفّرة. وتداعيات لذكريات محنّطة في ذاكرة الحاضر بفكر ما ضوى.

الممرات...

متاهات ودهاليز خانقة ومخيفة شديدة الظلمة.

المخارج..

دائرية لا بداية ولا نهاية لها، تستغرق في التفاصيل المبهمة.
قلعة النجاح
المدخل...
نظرة واقعية هادفة شمولية للمفردات والتفاصيل بزواياها المختلفة.

السياج...
مرجعيات ثقافية وحضارية منفتحة على الآخر ومتوائمة مع الأحداث والمواقف.

قاعة الاستقبال...
مفعمة بالحيوية والتفاؤل وحسن الظن بالله تعالى والتوكّل عليه.

البناء...
متماسك وراسخ قائم على مدخلات فكرية متوازنة ومخرجات تتسق مع المعطيات التي تم إدخالها.

الحجرات...

أجواء نقية نتاج تجارب وخبرات منطقية مستمدة من الثقة بالنفس والاعتماد على الذات والقدرة على اتخاذ القرارات السليمة.

الممرات...

متنفس القلعة الحقيقي المؤدي إلى المداخل والمخارج بسلاسة نتيجة التعاطي بمرونة والتكيّف مع الوسط المحيط بمفرداته وتفاصيله المتباينة.

المخارج...

أحلام وطموحات واقعية قابلة للتفسير على أرض الواقع كمؤشر قوي على إدراك نجاحات متتالية ومستمرة تُساهم في التطوُر المنطقي لمجريات الأحداث والوقائع والإمكانات وتحديد الهوية الشخصية للفرد.

لململت الكراكيب؟

جرت العادة قبل كل المناسبات المختلفة على كل المستويات الاجتماعية، والأعياد، وحتى المناسبات الشخصية على القيام بطقوس النظافة والترتيب وإعادة هيكلة المظهر العام لبيوتنا حتى وإن كانت المناسبة قد تقتصر على مجرد زيارة الأقرباء والأصدقاء.

فالمهمة الأساسية إنه مايصحش حد يجيلنا ويلاقي البيت مكركب ولا لوم على أحد في ذلك.

ولكن ماذا عن ترتيب وتهيئة الكيان الأسمي لأنفسنا وأرواحنا؟

هل نفضنا الغبار عن قيمنا الروحية والإنسانية لإعلائها مرة أخرى؟

هل رتبنا كراكيب دواخلنا الوجدانية واستعادة ملامح تراحمنا ومودتنا وتسامحنا؟

هل نظمنا قدراتنا على الإدراك وترتيب الأولويات المنطقية في حياتنا؟

هل قررنا استعادة هويتنا الأخلاقية بوازع من صحوة ضمائرنا؟

هل عقلناها وتوكّلنا على خالقنا _عز وجل_ تعزيزًا لحسن الظن بالله واستبشارًا بأن القادم أفضل بإذن الله؟

هل، هل، هل؟ أسئلة على كل منا أن يصارح به نفسه قبل ضياع الوقت.

هلمّوا فالدقائق والثواني التي تستهين بقيمتها ما هي إلا عمرك.
فإن أضعتها فقد أضعت عمرك ولا عزاء بعد ذلك.
لذا امتلك زمام أمرك ولا تتبع الهوى، واستعد فما تبقّى لك منك واصنع منه عمرًا جديدًا جديرًا بأن يُعاش حقًا، ويكون طريقًا مستحقًا لرضا الرحمن.
أعاننا الله على نفسنا الأمارة ورزقنا نفسًا مطمئنة في معية الله _عز وجل_.

هل لديك برهة من الوقت؟

رجاءً فكّر معي في كل المترادفات اللفظية ودلالاتها المعنوية في لغتنا الأم (العربية) والتي نُدلل بها على مجموع ما نواجهه من أزمات خانقة على كل المستويات الإنسانية، الاجتماعية، والاقتصادية، السياسية والمعيشية إلى آخره مثل: الفقر، الغلاء، العشوائية، الزحام، الإرهاب، الغش، الفساد، السرقة، الابتزاز، الرشوة، الحقد، والكراهية وغيرها إلى آخره.. وتأمّل معي في كل لغات العالم هل تجد لها ما يُقابلها كترجمة لفظية ومعنوية في هذه اللغات.

فإن كانت إجابتك نعم إذن فهي موجودة كقيم سلبية في الدنيا بأسرها وإن تباينت معدلاتها من مكانٍ لآخر وفقًا للقيم الحضارية التي يتبنّاها كل مجتمع.

لذا لا تقنعني بأن مكانًا ما على وجه الأرض سيكون أفضل لأنه لا يتبنى قيمًا سلبية كتلك التي تُعانيها.

فكن منصفًا ولا تلصق كل السلبيات ببلدك، وتنفيها عن الآخرين لأنها لو لم تكن موجودة بالفعل لديهم لما وجدت لمفرداتنا معنى مقابل لديهم.

وصلت الفكرة؟

مفهوم آخر للتحرش

صورة جديدة وغريبة من صور التحرش بدأت تظهر على فكر وسلوك البعض مما أضاف لبعض أفعالهم استفزازًا صريحًا، وليس تلميحًا لمدركات قيمية تُعتبر من الثوابت الأخلاقية التي لا يختلف عليها اثنان.

فلنبدأ بالصورة الذهنية المتعارف عليها للتحرش..

فهو إما مادّي ملموس أو لفظي مع تعدّد صوره.

أما الجديد الآن فهو التحرش المعنوي بمعنى تصدير فكرة مستفزة لقيمك عن طريق صورة، أو فيديو، أو ما شابه (مثال ما يحدث الآن من بعض المارقات التي تدعي لنفسها السبق في كسر القالب الأنثوي المتعارف عليه بنشر صور وفيديوهات مريبة) ثم تتحفك بدفاعها المستميت عن براءة تصرفها أو تلقائيته ثم تحاول إقناعك أنت اللي دماغك شمال وهي غير مسئولة عن سوء نواياك.

قمة الغباء أن تتعامل مع مدركات وقيم للضمير الجمعي للمجتمع بهذه التفاهة، والسطحية مدعيًا أنك تتصرف بحريتك المكفولة لك، والتي تضمن لك حق الحرية والتصرف متى تشاء وكيفما تشاء ونسيت أن ما تفعله انتهاك صارخ لحقوق المسئولية الاجتماعية التي تُحدد أطر الحماية للجميع حتى لك أنت شخصيًا بما يحقق لك

الحفاظ على خصوصيتك من المتطفلين والفضوليين الذين يستبيحونك، وكذلك تحفظ للآخرين نفس حقوقك.
فلماذا بالله عليكم كل هذا التشويش والتخبّط في المفاهيم والاستهزاء بالقيم الجميلة فالاعتدال والوسطية هي المساحة الأرحب في التواصل الناجح على كل المستويات حتى في تواصلك مع ذاتك قبل الوسط المحيط.
اللهم أعنا وإياكم على نفوسنا الأمارة بالسوء وقنا شطط الرؤية وشتات التفكير.

مدعي الإعلام

أنا رأيي أي حد من مدعي الإعلام بتوع اليومين دول يخضع للعقاب لمخالفته معايير الإعلام المهني الموضوعي الأخلاقي.. من إنذار يتبعه فصل من العمل عند التجاوز والخروج عن مواثيق الشرف المهني الإعلامي.. فكل الموبقات تُرتكب باسم حرية التعبير وكإن الحرية هي المرادف غير الأخلاقي لسلوكياتنا وهرطقاتنا غير المسئولة.

في حين أن الإطار المشروع للحرية هو المسئولية الاجتماعية التي تكفل لك الحد الأدنى من قيم التواصل مع الآخر بشكل لائق ومحترم.

فأين نحن من المعنى الحقيقي والهدف الأسمى من حفظ الأمانة التي قَبِلنا منذ خلقنا أن نحملها، والتي عرضها الله على الأرض والسماء فأبين أن يحملنها وهي الحرية والاختيار؟

فلنكن على قدر تلك المسئولية ككيانات راقية تنبذ كل ما هو ضد الفطرة الإنسانية والأخلاقية السليمة.

إدراك الاطمئنان

أنت مطمئن لأنك

أحسنت الظن بالله.

رضيت بما قسمه الله لك.

أدركت كينونتك وآمنت بذاتك.

أدركت المتاح فأدركت مشروعية الحلم والهدف.

أدركت القيم الإيجابية لقيمة الوقت والعمل.

اجتهدت بالسعي لإدراك سبل النجاح.

أدركت بصيرتك.

تنفّست أملًا.

الفطرة السليمة

ربنا خلقنا على الفطرة السليمة وغدم تلويثها أو استثمارها بشكل إيجابي ده مسئوليتنا.

بمعنى إن ربنا نفسه جلّت قدرته خلقنا مخيرين

حتى الأم بتنتفي مسئوليتها في التربية والتوجيه مجرد ما يشبّ طفلها عن الطوق..

بمعنى إن البني آدم بيكون اتبلور عنده الوازع الديني، والأخلاقي والقيمي، والقانوني اللي بيوجّه سلوكه الواعي للخير أو الشر.

وبيكون المحرّك الرئيسي لتصرفاته، ضميره وخبراته الحياتية ومرجعيته الثقافية.

مش أي جهاز سلطوي أو رقابي آخر.

لأن لو فضلنا مجرد أدوات يتم تحريكها وتوجيهها طول الوقت بمؤثرات خارجية يبقى انتفت عننا حكمة ربنا اللي خلقنا عشانها وهي حمل أمانة التكليف والاختيار.

في العلاقات الإنسانية

كل علاقة اجتماعية وليها خصوصيتها، وكل شخصية وليها قيمها الإنسانية، وكل واحد له دوره في حياة الآخرين اللي المفروض يكون ليه إطار أخلاقي ومعايير منضبطة لا يتم تجاوزها من الطرفين.. بالإضافة للهوامش العاطفية المبنية على حسن معالجة الأمور بمرونة وودّ يضمن لها التوافق، والاتساق الفكري والإنساني، والتكيّف مع الوسط المحيط بكل متغيراته الإيجابية والسلبية.

فالجمود والتعنّت والمكابرة هم أسرع السُبل لهدم العلاقات الإنسانية على كل المستويات.

فلا تقف بغرورك وجنوحك حجرًا وعثرة في طريق استمرار وتطور ونجاح علاقاتك بالآخرين.

كن أنت من يسمو فوق الخلافات ويرتقي بقيم اللياقة الأدبية والأخلاقية في إدارة الحوار المتحضّر اللائق بتكريم الله لك واختيارك لتكون خليفة في أرضه.

عوالم الشخصية

لفتني من فترة نشر البعض تحليل مواصفات الشخصية الخاصة بكل برج

وهو بالنسبة لفلسفتي الحياتية غير منطقي وغير إحصائي ولا يعتدّ به في توصيف أو تعريف الهوية الشخصية لأي فرد، ولا يتعدى الأمر كونه مادة ترفيهية لا أكثر..

وبعيدًا عن الأبراج كل شخصية ولها مفرداتها وتفاصيلها وخصوصيتها تبعًا لموروثها الثقافي والاجتماعي، والتعليمي، والوسط المحيط بها والمتغيرات التي تتأثر بها وتؤثر فيها..

لذا لا يجب التعميم في إدراك نوازع شخصيات البرج الواحد

فتشكيل الشخصية وبلورة الهوية لا علاقة له بالأبراج

فكلها اجتهادات شخصية مع احترامي للمتخصصين في هذا المجال.

علامات حسن الخاتمة

كثيرًا ما يتلفظ البعض بهذه الكلمات في معظم حالات الموت وأيضًا دعاءً بالتثبيت، وهي أن يرزقنا الله حسن الخاتمة..

فعندما يعاني البعض وهم كثر من المرض والمعاناة قبل الموت نُردد أنها من علامات حسن الخاتمة لأن الله يرفع درجاته ويُثاب عن كل لحظة شعر فيها بألم.

ثم في حالة أخرى يتوفى الله شخصًا ما فجأة وبدون أي مظاهر للألم أو أمراض فنُسارع أيضًا مرددين أنها من علامات حُسن الخاتمة لأن الله لم يُثقل به ولم يحتَج لأحد حتى آخر لحظة.

حسن الخاتمة سادتي لا علاقة له بأسباب الموت فقد تعددت الأسباب والموت واحد.

حسن الخاتمة هو أن تتوجه لله بقلبك وكل جوارحك يقينًا، وصدقًا، وإيمانًا وليس خوفًا من عقابه أو طمعًا في جنّته.

حسن الخاتمة أن تأتي الله سليم القلب صادق العهد، وموفِّ الأمانات والحقوق.

حسن الخاتمة أن تأتي الله تائبًا محسنًا صابرًا دون انتظار قرب الأجل لتُعلن توبتك.

هذا بعض من كل فأين نحن من هذا.

عافانا الله وعافاكم وألهمنا حُسن البصر والبصيرة وأدخلنا بواسع رحمته في عباده الصالحين.

وأحيانا في الأغلال حرية

نعم. أحيانٌ كثيرة ما نرغب في فك القيد الذي يكبلنا، أو كسره إيذانًا بخرق كل ما يُكبّل أفكارنا وجوارحنا من وجهة نظرنا.. دون أن نعي أنه يمكن أن تكمن معاني الحرية الأعمق والأسمى في ذلك القيد المعنوي الذي يُمثّل العقل الواعي للكثير من مدركاتنا.

فقد حمل الإنسان الأمانة التي أبت الأرض والجبال أن يحملنها عن جهل معتقدًا أنه اختار حرّيته.. فالاختيار من وجهة نظره القاصرة أسهل من أن يكون مصيرًا فظلم نفسه بهذا العبء النفسي، والمعنوي في حين أنه لو كان رفضها لأصبح مصيرًا لا يقع في اختيار الخطأ فيُعاقب جزاء خياره.

ومن هنا نُدرك أن هلاك الإنسان قد يكون في اختياره

فالاختيار ليس حرية كما يعتقد الكثيرون، ولكنه مسئولية لها أعباءها وتبعاتها التي قد لا نُدركها في حينها

ومن ثم يكون الندم الذي لا يُسمن ولا يُغني من جوع.

عافانا الله وعافاكم من سوء الاختيار..

القوانين الوضعية

لماذا تمّ سنّ القوانين الوضعية رغم أنه هناك قوانين العدل الإلهي؟
ولماذا تُنتهك تلك القوانين في الأغلب الأعم معظم الأوقات؟
لأننا نفتقد مفهوم الوعي الجمعي والمسئولية الاجتماعية
ونتمتع بكم هائل من اللا مبالاة على كل المستويات وبالتالي يلزمنا النضج بشكل يُمكّنا من القيام بمسؤلياتنا دون أن نحتاج لرقيب أو لتوجيه.
لأننا لسنا قصر لا حضاريًا ولا ثقافيًا.
ورغم تشريع تلك القوانين الوضعية الملزمة ولكنها الطبيعة البشرية الرافضة، والمثيرة للجدل رغم تشدقها بالقيم والمثل العليا طوال الوقت.
المولى أنزل فينا دستور الثواب والعقاب دي حقيقة لا جدال فيها
ولكنه منحنا القدرة على الاختيار بملء إرادتنا وبحرية تامة
لأن الاختيار في حد ذاته مسئولية وليس رفاهية، لأن خيارك هو اللي حيحدد مصيرك ثواب أو عقاب
ده قانون ربنا.
بالنسبة لقوانين الأرض فهي وضعية، ورغم أنها ملزمو لكنها ذات وجه واحد، وهو العقاب فقط. عشان كده البني آدم بطبيعته

الفطرية الكارهة للقيود السلطوية فهو يميل أكثر لمخالفتها عشان كده تلاقي الناس بتتصرف بعدم مسئولية، استهانة بتلك القوانين اللي بتمثل لهم مجرد سلطة مرفوضة وليس خيارًا مسئولًا..

المغامرة والمقامرة

مليئة هي الحياة بالتحديات والمتناقضات ولكل منا روحه للمعافرة التي تجلب له النتاج سلبًا إذا ما كان مقامرًا
أو إيجابًا إذا ما كان مغامرًا فشتّان الفارق..

فالمغامر يمتلك الرؤية والقدرة على سرعة اتخاذ القرار، وتحدي الصعوبات بعد قيامه بدراسة إحصائية لمّاحة لنسب النجاح أو الفشل، والتي غالبًا ما تكون نسبة النجاح أكبر بكثير من الفشل وتسمح بالمغامرة والثقة في استخدام أدواته بشكل صحيح.
أما المقامر فهو الفاشل بعينه عشوائي التوجه لا يمتلك الخبرة التي تؤهله لاتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب.
أرعن، ومتهور، ولا يثمن النتائج فهي بالنسبة له ضربة حظ لا أكثر.
وإن كان يمتلك دومًا الثقة الزائفة في أنه سيُدرك النجاح دون الاعتماد على فروض ومعطيات حقيقية.

الفرق بين الوعي الإدراكي والإدراك الوجداني

الوعي الإدراكي هو كيمياء ذهنية وعملية محددة المعايير والمفاهيم ويصعب إنكارها أو الاختلاف عليها
حيث يكون التفكير الذهني نتاج أطروحات لثوابت قد تكون من المسلّمات أيضًا بشكل منطقي يصعب إنكاره أو تغيير نتائجه بشكلٍ فردي..

أما الإدراك الوجداني فمعطياته المشاعر الخاصة التي قد تتباين من شخص لشخص تبعًا لظروفه النفسية، والمواقف، والأحداث التي يمر بها ولا تخضع للثوابت أو المسلّمات؛ فالشعور هوى وميل خاص لا مجال للمنطق فيه..
لذا فالإنسان المتوازن هو الذي يحيد مشاعره في حال ضرورة اتخاذ قرارٍ واعٍ حتى وإن كان مرتبطًا بالمشاعر مثل قرار الزواج مثلًا.

حتى لا تصبح الجفوة فجوة

تختلف معالجتنا للأمور وما نكتسبه من مهارات حياتية من شخصٍ لآخر وفقًا لمعايير خاصة جدًا بالطبيعة الشخصية، ودرجة نضجها الفكري والوجداني والانفعالي.

كذلك تختلف رؤانا للتفاصيل المُربكة التي تعيق سلامة التفكير والقدرة على اتخاذ القرار المنطقي فكريًا وسلوكيًا وعاطفيًا..

فالتباس المشاعر مع الأفكار لا ينتج عنه سوى المزيد من التشتيت والتخبّط، والعجز الكلي عن الخروج من فوهة لهيب بركان الغضب، والرفض فتنعدم الرؤية وقراءة الأحداث وتوقّع النتائج بالشكل اللائق لمدركاتنا، ودرجة استيعابنا لتلك التفاصيل والمفردات

فهونوا على مداركم ما لا طاقة لها به إذا ما فقدتم القدرة على التعامل مع المواقف المربكة في حياتكم،

لا تسلموا بما هو مفروض وتجاوزوه برمته ولا تقفوا على أعتاب الفشل عاجزين.

بل امنحوا الفرصة لأنفسكم على التسامي والارتقاء وتجاوز تلك الإحباطات بروحٍ مثابرة قادرة على أن تخط جديدها بإرادة حرة متسامحة تليق بنيل ثوابها من الله _عزّ وجلّ_ جزاءً وفاقًا لصبرها على ما تكره..

دمتم برُقي.

طقوس العادي

لا أدري لماذا استوقفني إعلان أحمد حلمي وهو يُردد كثيرًا مالي؟ ما أنا عادي أهو.. وتساءلت هل يمكن للقائمين على فكرة الإعلان أن يمتلكوا هذه الرؤية النفسية والفكرية والعاطفية العميقة لتصوير فكرة العادي على أنه مفهوم اضطراري لبعض الشخصيات؟

نعم. فهناك فريق ينتهج طقوس العادي بمهارة يُحسد عليها.

فالحياه طقس روتيني بكل تفاصيلها ومفرداتها.

فالعمل مجرد روتين اعتيادي..

العلاقات الإنسانية مفهوم عادي فاتر المشاعر، والأحاسيس طقس بارد.

الذكريات مجرد أرشيف قديم لا قيمة له، وعلى الجانب الآخر فريق يُشكّل له طقوس العادي عبئًا نفسيًا قاهرًا لكوامن شخصيته الاستثنائية الرافضة لقولبة الواقع الحياتي بكل تفاصيله كمنظومة عادية.

فالحياة بالنسبة لهم طاقة أمل متجدد.

يطلقون وهج الفِكر والوِجدان لينثروا طاقات الخير والجمال والعدل بشكل استثنائي مميزٍ؛ لذا لا تستسلم لفكرة العادي.

لا تؤجل حلمًا يُقاتل كابوسًا

لا تقتل إيمانك الواعي بقدراتك الإنسانية للفهم والتطوير في إدراك معادلات النجاح.

فأنت استثنائي بكل المقاييس ولست عاديًا.

ومن الحب ما أحيا

ومن الحب ما أحيا..

فمن روَّج لمقولة ومن الحب ما قتل أفسد على الناس مشاعرها النبيلة وقيمها الثابتة.

الحب قيمة إيجابية سامية كيف تحوّلت على يد بعض الموتورين إلى قيمة سلبية نتاجها قد يكون قتلًا.

من المسئول عن تشويه تلك القيمة الجميلة في عقول هؤلاء؟ وكيف تحوّلت مشاعر الحب النابض بالقدسية والاحتواء والمودّة والرحمة إلى مشاعر شديدة النرجسية، ورغبة جامحة في الامتلاك، والاستحواذ المريض، والرفض القاطع لإفلات فريسته من بين أظفاره المتوحشة التي يغرسها في كيانها حتى لا تتمكن من الهرب يومًا ما.

فإذا ما أعلنت الرفض أو رغبتها في إنهاء العلاقة كان جزاؤها الانتقام المجرم منه بتشويهها، أو أن يصل الأمر لسرقة عمرها وإنهاء حياتها.

وهنا يتأكد لنا أن من ادّعي الحب وعدم قدرته على العيش بدونها ما هو إلا شخص يُعاني من تركيبة نفسية شديدة التعقيد، وخللًا سلوكيًا، وأخلاقياً يفتقر التقييم الصحيح لمشاعره الإنسانية التي

تحوّلت بفعله إلى سلوك إجرامي شديد الخطورة يستوجب معه القصاص العادل لجريمته الشنعاء.
لقد أُهدرت قيم الحب، والخير والعدل، والجمال عمدًا عندما تخلّى الكثيرون عن قيمهم الإنسانية النبيلة وتحوّلت إلى قيم سلبية أفقدتهم
التوازن والاتساق مع الذات ومع الوسط المحيط، وفقدت الحياة معنى أنها نعمة وهبنا الله إياها لنحياها بوعي وضمير، والأخطر حقًا هو تلك الأصوات التي تعالت مدافعة عن ذلك المجرم الذي ادّعى أنه قد قتل حبيبته بدافع الحب وما هو إلا سفاح لا يمتّ للإنسانية بصلة..
فضاعت هيبة الحق وسط ذلك الجدل العقيم ما بين مؤيد ومعارض، فهُدمت منظومة القيم المجتمعية والتوت يد الحقيقة المؤكّدة بتبريرات هي أقرب للباطل من الواقع، فكان النتاج جريمتين مشابهتين في نفس السياق للأسف، وفي انتظار المزيد بعدما وجد الباطل من يُدافع عنه ويُعلّي قيمته.
لذا علينا جميعًا أن نستفيق ونعمل على إحياء قيم الخير، والحب، والعدل في نفوسنا ونفوس أولادنا ونتقي الله، ونوقظ ضميرنا المغيب عن فرضيات الواقع بقيمه الغائبة فلا استقامة ولا سلامة
مع كل هذا الاعوجاج في الهرم القيمي في المجتمع..

هل الانتحار فعل محرم أم فعل مجرم؟

في الماضي كانت محاولات الإقدام على الانتحار أو القيام به فعلًا مؤشرًا دامغًا على وجود مرض نفسي يتطلب المساعدة النفسية المتخصصة؛ فالاكتئاب من أهم الأمراض النفسية التي قد تؤثر على نمط تفكير الفرد بشكل سلبي، تُفقده معنى وقيمة وجوده أصلًا في هذه الحياة، وذلك نتاج تغيّر كيميائي في المخ حيث تعمل تلك الكيمياء على إحداث خللٍ هرموني في الجسم يؤثّر على الحالة المزاجية والعصبية للإنسان، وتُفقده أي إحساس إيجابي تجاه نفسه أولًا وتجاه الآخرين ثانيًا، وإن لم يتلقَ المريض المساعدة النفسية المتخصصة فقد رغبته كلية في الحياة وأقدم فعليًا على التخلّص من حياته التي لا تعني له سوى المزيد من الإحباط والألم.
أما الآن ومع اانتشار المفاجئ للفكر الانتحاري لدى بعض الشباب فقد اختلفت استراتيجية التفكير الانتحاري من مرضٍ نفسي إلى مرض سلوكي نتيجة خلل شديد التعقيد في تركيبته الشخصية الفاقدة لهويتها وملامحها على كل المستويات الذهنية والوجدانية، والدينية، والأخلاقية، فأصبح التفكير الانتحاري الذي قد يلجأ إليه البعض كنوع من الانتقام ممن حوله لرفضهم مثلًا تلبية مطالب

خاصة به فيستشعر أن في هذا الفعل عقابًا لهم ومدعاة لندمهم وإحساسهم بالذنب تجاهه، وهذه رؤية قاصرة من شخصية هشة مشوشة التفكير والعاطفة، فمن ذا الذي يستهين بحياته وأحلامه وطموحاته ومستقبله لمجرد أن يشعر من حوله بالندم أو الإحساس بالذنب.

نأتي إلى الجزء المهم في هذا الموضوع وهو هل الانتحار فعل مجرم أي ضد القانون، أم محرم وفقًا لكل الشرائع السماوية التي شرعها الله لعباده؟

حقيقة لا يمكن تطبيق نص قانوني يُجرّم المنتحر لأنه قام بذلك وأعدم نفسه بنفسه.

ولكنه بكل تأكيد هو فعل محرم وفقًا لما شرعه الله الذي حرم قتل النفس بغير نفس.. مهما كانت الدوافع لذلك إلا من كان فاقدًا للأهلية العقلية وغير مسئول عن تصرفاته، أو لديه ميولًا انتحارية نتيجة مرض نفسي كالاكتئاب الحاد.

أما من يُقدم على الانتحار نتيجة بعض الظروف أو الضغوط الحياتية أو حتى تعرّضه للظلم، فهو قد خسر دينه ودنياه بقنوطه من رحمة الله _عزّ وجل_ والتي وسعت كل شيء.

فيا ليت شبابنا يستفيق من غفوته ولا يُلقِ بنفسه إلى التهلكة، وأن يُقدّر ذاته ويسمو بروحه في مواجهة التحديات التي تواجهه بقلب

مؤمن وحسن الظن بالله، فرب الخير لا يأتي إلا بالخير. ويا ليت أيضًا يستفيق الأهل لدورهم التربوي الحقيقي في التربية وصياغة شخصية أطفالهم بشكل إيجابي وأن يحتووا أفكارهم، وأحلامهم وطموحاتهم بالمزيد من الدعم النفسي والعاطفي.

وألّا يتركوهم لشطحاتهم الفكرية والنفسية التي تذهب بهم إلى حيث لا رجوع.

عافانا الله وعافاكم والمؤمنين أجمعين.

هل يمكن للملحد أن يكون مِفكرِا؟

سؤال مُلحٍّ يُقلق بنات أفكاري وهن يغطن في ثبات عميق فيقلق منامهن فيستفقن باحثات عن إجابة

وسط كل هذا الهراء والتناقضات الحياتية التي تكاد أن تعصف بما تبقى لنا من مدركات.

والسؤال هو هل يمكن للملحد أن يكون مفكرًا؟

لأنهم ببساطة يصدرون لنا هذه الفكرة العقيمة على أنهم هم أصحاب العقل الواعي، والفكر المستنير القادر على البحث، ومن ثم الوصول للحقيقة في حين أننا لا يُمكننا التفكير مثلهم كما يدعون ونستقبل الأوامر والنواهي الإلهية برضوخ المستسلم الذي لا يملك خيارًا للقبول أو الرفض.

ولكني أُعلنها صراحة خسئتم أيها السفسطائيون المتحذلقون الأغبياء

فما تمارسون ليس تفكيرًا واعيًا بل قصورًا معيبًا في القدرة على التفكير، والأخذ بالأسباب، وتحليل الأمور وتقييمها بشكل مدركٍ وواعٍ..

فأنتم لا تُفكّرون، ولا تتدبرون، ولا تتفقهون، فأنتم لا تؤمنون سوى بالماديات والمحسوسات.

تريدون الله كيانًا مرئيًا لتعترفوا بوجوده
لا تعترفون بمعجزات الأنبياء
وتكفرون بعصا موسى، وبارتقاء السيد المسيح، وبمعجزة الإسراء والمعراج لنبي الله محمد _صلى الله عليه وسلّم_، وبناقة صالح، وسفينة نوح، وغيرها من المعجزات الخارقة التي يعجز تفكيركم القاصر عن استيعابها
فما لديكم هو قصور التفكير ومحدوديته
وليس لأنكم الأكثر وعيًا أو إدراكًا
لذا فمجالسكم ليست إلا جلسات مسامرة وزندقة لا تحاولون فيها إثبات حقائق كونية ولكن مجرد سخرية كما سمعت من أحدهم مؤخرًا في فيديو نُشر له بعد مماته
حيث يسخر من وجود الله القدير متسائلًا: أين قدرته التي يُنقذ بها بني فلسطين من معاناتهم، ويرفع بها الظلم عن المظلوم، ولماذا لم يُعطِ سيدنا موسى عصاه لسيدنا محمد _صلى الله عليه وسلّم_ عندما التقاه ليفعل بها الأعاجيب في قريش؟ وهكذا يدافع عن أفكاره المسمومة وللأسف كان هناك من يُجامله بضحكات تافهة كمفكافأة على بلاهته؛ لذا أؤكد أنه لا تجد لهم فكرًا، أو أدلة لأفكارهم العفِنة سوى تلك القهقات الماجنة على ما يتفوهون به تفاهات وهرطقات.

فإذا ما صادفت أحدهم فلا تُحاوره أو تُجادله لأنك لن تصل لمبتغاك وهو لن يتخلى عن معتقداته العفنة بمجرّد حوارك المتحضر وثقافتك الإيمانية الواثقة..

فاللهم عافنا واعفُ عنا ولا تؤاخذنا بما فعل السفهاء منا. آمين رب العالمين.

تعالى أقولك... كلام ماتخليهوش في سرك

محدش يقدر ينكر إن كتير مننا أو تقريبًا كلنا بنعاني من الضغوط الحياتية، والظروف المعيشية وأحيانًا الاكتئاب وسوء الحالة النفسية، لكن قد تختلف الأمور من شخصٍ لآخر وفقًا لطبيعة شخصيته وفلسفته في التعاطي مع المواقف والظروف التي يمرّ بها.
للأسف.. تشعر دومًا أن الكثيرين منا إما ناقم، أو رافض، أو معترض وبشكل قطعي فلا مجال لمناقشته أو محاولة تغيير وجهة نظره
لإنه يراها من خلال نظارته السوداء ذات العدسات المكبرة
لذا يستمر حاله من سيء لأسوأ.
ودومًا ما يجد الشماعة الجاهزة التي يُعلّق عليها كل مساوئ حياته الاجتماعية والاقتصادية، وحتى العاطفية متغافلًا عن دوره السلبي تجاه نفسه، وقصور رؤيته في تقييم مشاكله وأسلوب معالجتها
دومًا يقف عند نقطة الصفر يُصدر المشكلة لنفسه ولا يُفكّر في الممر الآمن للخروج منها، دومًا ينتظر الحلول من خارج إطار تفكيره.
وهذه هي المعضلة.. ننتحر ببطء بتخاذلنا عن محاولة تغيير واقعنا الشخصي للأفضل، نستسلم لكل ما هو محبط ونستعذب قهر ذواتنا.

فنحن نجيد حرفيًا تقديم دور الضحية ونتمسّك به كدور بطولة مدى الحياة..

فيا أنا.. ويا أنت

لنوقف هذه الهرطقات الحياتية بتبنّي موقف إيجابي تجاه أنفسنا؛

فقد كرّمنا الله وسخّر لنا الكون لأمرنا فلا نستهين بتلك المنحة الإلهية.

ولنثبت جدارتنا بهذا التكريم الإلهي

فقط بالرضا والقناعة بما قسمه الله لنا، وتفعيل طاقتنا الإيجابية في تحسين الواقع

ولنترفق بأنفسنا، ونلهث بالشكر لله _عز وجل_ على جزيل عطائه وموفور نعمه حتى يزيدنا من فضله بركة.

"وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ" صدق الله العظيم.

العيشة واللي عايشينها

لفتني مؤخرًا هذا الكمّ المبالغ فيه من الناس التي أصبحت أكثر تنفيثًا عن إحباطاتها، ومشكلاتها على مواقع التواصل الاجتماعي، وللأسف فهي ليست مشاكل عامة ولكنها مشاكل خاصة بل وأحيانًا شديدة الخصوصية

حيث تخلّوا برغبتهم عن انتهاج المثل القائل "اكفي على الخبر ماجور"

وانتهجوا بدلًا منه المثل الشائع .. "كتّر من الفضايح ألا أنا رايح".

ولا أُنكر أن البعض وجد ضالته عند تصعيد مشكلته بعد التقاطها من بعض وسائل الإعلام وتصديرها للرأي العام كمشكلة أو ظاهرة اجتماعية تستحق التناول مثل ضرب الزوجات، التحرّش، وخلافات الميراث مثلًا

فهل يا ترى هناك بُعدًا نفسيًا لانتشار فكرة البث المباشر لهذه المشكلات الشخصية؟

بالطبع نعم فمن يلجأ لهذا الأسلوب ليس بالضعف الذي نتصوره ولكنه يُدرك تمامًا كيف يستغل تلك الوسيلة بشكل مؤثر نفسيًا لخلق رأي عام محابي له لضمان دعمه ومناصرته.

لذا فهو يستغله كنوع من الابتزاز العاطفي وخاصةً أنه يعرض مشكلته من وجهة نظره الخاصة كصاحب مشكلة قد يكون فيها صاحب حق أو العكس فهو يعرضها على غرباء لا يعرفونه، وكذلك لا يعرفون الطرف الآخر الذي قد يكون ضحية لهذا المُدّعي

حيث تتوه الحقائق وتلتبس الأمور وتتداخل الأحداث خاصةً إذا ما قام الطرف الآخر بالرد ببث مشابه فتتصارع آراء الناس ما بين مؤيد لهذا، ومُعارض لذاك رغم ألا أحد من الجمهور يملك تفاصيل ووقائع محددة لحقيقة المشكلة.

فيصبحون القاضي والجلاد في نفس الوقت.

أما الأبعاد النفسية للجمهور المتلقي والذي قد تتعدد بالنسبة له ومن أهمها

أولًا: عدم الموضوعية في التفاعل مع المشكلة لأنه ليس طرفًا فيها فقد تفتقر إلى المنطقية وقد يكون رأيه نتاج خبرات شخصية تراكمية سيئة مرّ بها

لذا يكون حكمه انفعالي عاطفي..

ثانيًا: أن أغلب الذين يُدلون بدلوهم بالرأي غير مؤهلين لذلك، فقد تحتاج المشكلة لرأي قانوني مثلًا أو رأي طبي نفسي، وغير ذلك من الآراء المتخصصة..

لذا فإن عرض المشكلة عن طريق البث المباشر أو تسجيل فيديو ليس بالأمر المقبول اجتماعيًا وثقافيًا

لأن العرض بصورة مكثّفة لهذه المشكلات الفردية يُشكّل صورة سلبية للمجتمع المصري في ذهن المجتمعات الأخرى والذين يُمكن أن تكون مشاكلهم أسوأ وأعمق ولكن ليس لديهم ثقافة نشر الغسيل القذر مثلنا.

لذا يجب علينا تدارك الموقف وعدم الاستغراق فيما قد يهدم كياننا الاجتماعي، ويُشوّه صورته بتلك البشاعات.

مركبات وعقد النقص

ليس هناك شخص كامل الأوصاف كما يقولون، فالكمال لله وحده جلّ شأنه، ولكننا قد نسعى للاكتمال النسبي الذي قد يُحقق لنا درجةٍ ما من السلام والرضا النفسي والذي قد يتّسق مع فطرتنا السليمة التي فطرنا الله عليها؛ ويُحقق لنا الاتساق والتوازن الذاتي.. أيضًا الاتساق مع مفردات الواقع بتفاصيله المهلكة لمدركاتنا الذهنية والوجدانية والانفعالية.

ولكن بالتأكيد نقابل الكثيرين الذين يعانون من مركبات النقص التي تجعلهم يتطرفون في تصرفاتهم؛ قد نقابلهم في بيئة العمل، ومحيط الأقارب، والأصدقاء، وحتى في العالم الافتراضي خلف شاشات السوشيال ميديا فحدّث ولا حرج؛ فمنهم من يتطرّف بإظهار تصرفات معينة ليُعطي صورة ذهنية مثالية عن نفسه وهو العكس تمامًا، وهناك من يتلاعب بالألفاظ والسلوكيات التي تُشوّش عندك سلامة التفكير فلا يُمكنك تحديد هويته الشخصية بشكلٍ واضح وصريح

فتنتابك الهواجس.. هل هو شخص جيد أم شخص سئ؟

وكلاهما يعزف على أوتار كينونتك الفطرية السليمة ليشوهها عامدًا متعمدًا؛ فهو يكره فيك ما لم يقوَ هو على فعله وهو التوازن

والاتساق والتكيّف؛ فهو إنسان فاشل تمامًا ويُحاول تعويض ذلك الإحساس المُهين إما بجذبك إلى دائرته أو بتشويه وتشويش صورتك أمام نفسك.

لذا فاحذر منهم فهم قد يختبئون خلف لسانٍ معسول ومثالية زائفة

أو كيبورد لحسابات ما على وسائل التواصل المختلفة.

فلا تُمكّن مثل هؤلاء المختلين من تفاصيلك الحياتية؛ فسلامتك وصحتك النفسية أجلّ بكثير من أن يتمكّن أحد من التلاعب بها.

كن قويًا بالقدر الذي يُمكنك أن تكتشف نواياهم السيئة تجاهك بنقائك، وصفاء روحك وقبل ذلك كله حسن ظنك بالله عزّ وجل.

الجدلية الأزلية

من الصعب جدًا تغيير قناعات شخص مبنية على توجّه وفرضيات لا تنتمي للواقع..

هذا بالإضافه إلى أن الإنسان يجب أن يكون عنده إيمان بحق الآخر في التعبير عن نفسه لكن للأسف البعض يتبنى وجهة نظر خاصة، وفي نفس الوقت يحجر على وجهة نظر الطرف الآخر.. هذا هو الغريب في الجدلية الأزلية بين الناس وبعضها البعض.

لذا هذه رسالتنا إليهم: أيها السادة نحن لسنا قصرًا، نحن أناس صهرتهم التجربة مثلكم تمامًا، ونضجت أفكارنا، وأحلامنا، وتوجهاتنا نتاج لذلك، ولم نقف عند أعتاب الشعارات الغوغائية والأفكار الهمجية..

هبطنا أرض الواقع بسلام ولله الحمد.

اللهم أدمها نعمة واحفظها من الزوال يا أرحم الراحمين.

أجدع ناس

إنت منين يا فلان؟ من كذا...

أجدع ناس والله.

وإنت منين يا علان؟ من كذا..

أحسن ناس يا بلدينا.

ما بين أجدع ناس وأحسن ناس تتباين سمات الشخصية المصرية باختلاف انتماءاتها لأيٍ من المحافظات ما بين الشهامة والجدعنة، والنخوة، وغيرها من الصفات الأصيلة.

فعلى الرغم مما يبدو ظاهرًا على السطح من سلبيات وتخبّط في المفاهيم والمعايير، والتناقض بين مبادئ ومرجعيات المجتمع الثقافية والإنسانية، وظهور بعض السلوكيات الأخلاقية السلبية التي تفتقر للمعايير القيمية الإيجابية

لكن تظل النبتة الصالحة راسخة ممتدة الجذور..

وما يطفو على السطح هو فقط تلك الأعشاب الشيطانية الضارة التي يجب اجتثاثها كلما نمت.

فلعنة الله على صنوف الميديا الزائفة التي صدّرت لنا تلك الصور المشينة وشوّهت معالم الشخصية الأصيلة، وطمست كل مظاهر

الإيجابية فتصوّرنا أنها نهاية العالم ولا وجود للخير، والحق، والعدل، والجمال على الأرض.

لذا علينا أن نستحضر بأنفسنا ملامح الشخصية المصرية الإيجابية الفَطِنة النقية الخلوقة المتدينة الأصيلة، والتي تتجلى ملامحها في أهل مصر، وخاصةً أهالي الصعيد، وبلاد النوبة مع احترامي لأهالي كل المدن المصرية الجميلة.

فلا تنساقوا وراء ما تُروّجه وسائل السوشيال ميديا من استثناءات تشذّ عن القاعدة الأصيلة للمجتمع المصري؛ فالفاسد استثناء والقاتل باسم الحب استثناء، وحشرات مواقع التواصل استثناء. وسيأتي اليوم الذي يزهق فيه الباطل، إن الباطل كان زهوقًا.

كبرت يا أمي

كبرت يا أمي
ولم تعد تخيفني خيالات الأشباح المتحركة في طفولتي على سقف حجرتي المظلمة
بل أصبحت تُرعبني لأنها تخطّت حدود خيالي وهاجمتني في صورة شخوص حقيقيين..
كبرتُ يا أمي عمرًا فتصاغرت قدرتي على الاحتمال وتلاشت كل مشاعر الإحساس بالأمان.
كبرتُ يا أمي، وأدمن قلبي نزف الأحزان.
كبرتُ فأيقنتُ أني وإن كنتُ على قيد الحياة
لا أُمثّل إلا سراب دخان.

مفردات الواقع

بيعجبني أوي الناس اللي بتفضل تتفلسف وتقولك وجهة نظري،
المسألة مش مسألة وجهات نظر فيه بديهيات ومسلّمات.
وجهة نظرك دي لما أقولك إيه رأيك في الفستان ولا الشنطة دي؟
ولا إني آخد رأيك في عريس متقدم لبنتي مثلًا!
لكن مصير الدول له أبجديات وآليات واستراتيجيات فكر، وتطبيق وعمل... مش مجرّد إنك تتفاعل مع معلومات وأشخاص السوشيال ميديا.
وحتى لو اعتمدنا وجهة النظر كمنهج للتعبير عن الرأي، فلازم وجهة النظر دي تكون مبنيّة على رؤية ومرجعية تحليل، وتقييم ونقد وتقويم بموضوعية وشمولية للسلبي والإيجابي معًا، ووفقًا لمفردات ودراسة الواقع وليس مجرد افتراضات، أو تكهّنات، أو حتى أمنيات
فمصير الدول مرهون ليس فقط بالقدرة على اتباع استراتيجيات سياسية، واقتصادية، واجتماعية.
ولكن باتباع استراتيجيات نفسية، وثقافية، وحضارية فمواجهة التحديات بقيم تُعزّز وتدعم مفاصل الدولة لا أن تُهدها.
مع الوضع في الاعتبار أنه ما من دولة مهما عظم شأنها
لا تواجه تحديات ولكنها تستثمر جهودها في معالجة الأمر

ولا تقتصر على مجرد الطرح والندب.

لذا سنقف دومًا على مفارق الطرق نعجز عن الوصول للهدف طالما ليس هناك مساحة تواصل تسمح بالتفهّم وتقدير الأمور ووضعها في نصابها، وطالما أن هناك من يمنعه غروره من الاعتراف بخطأه أو على الأقل مرونة التواصل.

فاللهم ارزقنا حسن البصر والبصيرة..

الفشل الإعلامي

عارفين ازاي بيتم إهدار القِيم الإنسانية والأخلاقية في المجتمع؟ بواسطة الإعلام غير المسئول عن طريق مضامين تافهة وغير مُجدية ومعدومة الهدف، والهوية، وبأساليب تفتقر إلى مهارات الإبداع، والارتقاء بالذوق العام، وأيضًا الارتقاء بالوعي الإدراكي لمجريات الأمور على كل المستويات.

حاتقولوا إيه الكلكعة دي؟ الموضوع fun وضحك والناس مش ناقصة حد يوجع دماغها بكلام من ده، حأقولكم الدنيا بتمشي إزاي من خلال وسائل الهيافة في الحقيقة.. دي رسايل غير مباشرة بيستقبلها العقل الواعي ويحيلها للمخزون المرجعي للعقل الباطن ولما يحتاجها في موقف معيّن بيمنطقها بشكلٍ ما، ويُصدرها للعقل الواعي مرة تانية ويتصرّف على أساس إنها قيمة ممكنة، ويُصدرها كخبره سابقة خزنتها مرجعيته غير السوية.

لمن يهمه الأمر...

الأواني الفارغة هي الأكثر ضجيجًا.

المبادئ لا تتجزأ.. وهناك دومًا حدود فاصلة ما بين الحقوق والواجبات، فالشخص الذي يُدرك حقيقة أن له حقوقًا عليه المطالبة بها يجب أن يُدرك قبلًا أن هناك واجبات عليه الالتزام بها، وإلا فقد المرء قدرته على التوازنات الحياتية التي تضمن له الاستقرار، والاستمرار، والنضج، والتطوّر على المستوى الاجتماعي، والمهني، أيضًا على المرء وخاصةً الذين يحملون عبء كونهم القدوة والمثل أنهم لا يحق لهم التجاوز وامتهان الأعراف والتقاليد والمبادئ الأخلاقية، والإخلال بالنظام العام، وليعلم أصحاب الصوت العالي أنهم ليسوا أصحاب حقٍ كما يدّعون فهم يستعينون بذلك الأسلوب لضعف حجتهم، وبالتالي هم لا يسمعون إلا صوتهم فلا يُدركون قيمة ما يُردده الآخرين رغم قوة حجتهم ومشروعية موقفهم..



ج.م.ع

الإسكندرية

Email: mazagelkotob@gmail.com

Mobile: 01024541339